

**PENINGKATAN PENGELOLAAN HIPERTENSI PADA LANSIA MELALUI
EDUKASI TERAPI BIJI KACANG HIJAU BERBASIS MASYARAKAT DI DESA
SUMBERPORONG, KABUPATEN MALANG**

AGUS SETYO UTOMO¹, NURUL HIDAYAH²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Malang

e-mail: agus_setyo@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Lansia di Indonesia menghadapi prevalensi penyakit kronis yang tinggi, terutama hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola hipertensi melalui terapi biji kacang hijau. Metode yang digunakan adalah partisipatif dengan pendekatan edukatif dan praktis, melibatkan 20 lansia di Desa Sumberporong, Kabupaten Malang. Kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung terapi biji kacang hijau. Data dikumpulkan melalui pre-test, post-test, dan observasi langsung. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman target terapi organ jantung di jari tangan (55%) dan cara mencari lokasi titik terapi (80%). Keterampilan praktis dalam menempelkan biji kacang hijau meningkat sebesar 80%. Kesadaran manajemen hipertensi meningkat dari 40% menjadi 95%. Tingkat kepuasan peserta mencapai 95%, dengan 90% berkomitmen untuk menerapkan terapi dan 85% bersedia merekomendasikan kepada orang lain. Keberhasilan program ini dikaitkan dengan metode pengajaran interaktif, demonstrasi langsung, dan pendekatan praktis yang sejalan dengan teori pembelajaran kognitif dan behavioristik. Peningkatan self-efficacy peserta juga berkontribusi pada keberhasilan program. Kesimpulannya, program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola hipertensi melalui terapi biji kacang hijau. Program serupa berpotensi diterapkan di komunitas lain untuk memperkuat kesehatan masyarakat melalui pendekatan holistik dan partisipatif.

Kata kunci: hipertensi, lansia, terapi biji

ABSTRACT

Elderly in Indonesia face a high prevalence of chronic diseases, particularly hypertension. This study aimed to enhance knowledge and skills among the elderly in managing hypertension through mung bean seed therapy. The method employed was participatory with an educational and practical approach, involving 20 elderly participants in Sumberporong Village, Malang Regency. Activities included interactive counseling, demonstrations, and hands-on practice of mung bean seed therapy. Data were collected through pre-tests, post-tests, and direct observation. Results showed significant improvements in understanding heart organ therapy targets on hand fingers (55%) and locating therapy points (80%). Practical skills in applying mung bean seeds increased by 80%. Hypertension management awareness rose from 40% to 95%. Participant satisfaction reached 95%, with 90% committing to apply the therapy and 85% willing to recommend it to others. The program's success was attributed to interactive teaching methods, direct demonstrations, and a practical approach aligned with cognitive and behavioristic learning theories. Increased self-efficacy among participants also contributed to the program's success. In conclusion, this program effectively improved knowledge and skills among the elderly in managing hypertension through mung bean seed therapy. Similar programs have the potential to be implemented in other communities to strengthen public health through a holistic and participatory approach.

Keywords: hypertension, elderly, seed therapy

PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia menghadapi tantangan kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi penyakit kronis yang tinggi. Data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan prevalensi Diabetes Mellitus (28,7%), Penyakit Jantung (9,3%), dan Hipertensi (47,3%) pada lansia (Kemenkes RI, 2019). Badan Pusat Statistik melaporkan 42,09% lansia mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, dengan angka morbiditas mencapai 20,71% (Badan Pusat Statistik, 2022).

Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 memberikan gambaran lebih rinci tentang hipertensi pada lansia. Untuk usia 65-74 tahun, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter mencapai 23,8%, sementara berdasarkan pengukuran mencapai 57,8%. Pada kelompok usia 75 tahun ke atas, angka ini meningkat menjadi 26,1% dan 64,0% (Kebijakan Pembangunan et al., 2023). Kesenjangan ini mengindikasikan adanya kasus hipertensi yang belum terdiagnosis dan tertangani dengan baik.

Studi pendahuluan di Desa Sumber Porong, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang, memperkuat urgensi intervensi kesehatan. Dari 10 lansia yang diteliti, 40% berada dalam kategori prehipertensi, dan 10% dalam kategori hipertensi derajat I. Temuan ini sejalan dengan tren nasional dan menunjukkan risiko kesehatan yang signifikan terkait tekanan darah di kalangan lansia setempat.

Dalam konteks ini, terapi biji berdasarkan keilmuan Terapi biji Su Jok, menawarkan solusi menjanjikan untuk berbagai masalah kesehatan. Terapi ini telah menarik perhatian peneliti dan praktisi kesehatan karena pendekatannya yang sederhana dan unik. Penelitian menunjukkan bahwa terapi Su Jok efektif meredakan gejala hipertensi dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) melalui analisis Wilcoxon Signed Rank Test (Afifah, 2024).

Mekanisme kerja terapi Su Jok melibatkan stimulasi titik-titik refleksi di tangan dan kaki yang berhubungan dengan organ tubuh, yang dapat mempengaruhi sistem saraf dan merangsang penyembuhan alami (Nurjannah & Hariyadi, 2021). Terapi ini dapat diterapkan dengan cepat tanpa prosedur invasif, membuatnya menjadi pilihan yang nyaman dan praktis bagi banyak orang. Kemudahan akses dan biaya rendah membuatnya menjadi alternatif non-invasif yang menarik bagi masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para lansia tentang manfaat terapi biji, memberikan keterampilan praktis dalam penggunaannya, serta memberdayakan mereka untuk berperan aktif dalam merawat kesehatan diri sendiri. Diharapkan inisiatif ini dapat menjadi model bagi program-program serupa di daerah lain, mendorong pendekatan yang lebih holistik dan berbasis masyarakat dalam penanganan kesehatan lansia di Indonesia, sekaligus membantu menjembatani kesenjangan antara kasus hipertensi yang terdiagnosis dan yang belum terdeteksi..

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menerapkan metode partisipatif dengan pendekatan edukatif dan praktis, terbagi dalam tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan survei pendahuluan di Desa Sumberporong, dilanjutkan dengan koordinasi bersama pemerintah desa dan kader posyandu lansia, serta persiapan materi dan logistik. Pelaksanaan kegiatan diadakan pada 3 Maret 2024 di Posyandu RW.05 Sumberporong, Kabupaten Malang, dengan sasaran 20 orang lansia. Metode edukasi mencakup penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung terapi biji kacang hijau untuk hipertensi, mengikuti prosedur yang ditentukan. Proses terapi meliputi pencarian titik nyeri menggunakan probe, pemijatan, dan penempelan biji kacang hijau (Setyo Utomo et al., 2021). Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test, post-test, dan observasi langsung. Tahap evaluasi meliputi analisis perbandingan hasil tes dan penilaian kepuasan serta komitmen peserta

melalui kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengevaluasi efektivitas program dan mengidentifikasi area perbaikan. Metode ini dirancang untuk memastikan kegiatan berjalan efektif, terukur, dan memberikan manfaat nyata bagi peserta lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di RW 4 dan 5 Desa Sumberporong, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang, menghasilkan beberapa temuan penting. Berikut adalah analisis dari setiap tabel yang disajikan.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Peserta Pengabmas berdasarkan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Kelompok Umur

Variabel	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	10
Wanita	18	90
Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah	0	0
SD	2	10
SMP	10	50
SMA	8	40
Umur Responden		
41 th – 50 th	5	25
51 th – 60 th	12	60
>60 th	3	15

Berdasarkan hasil Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merupakan wanita (90%), menunjukkan tingginya minat atau ketersediaan waktu wanita dalam mengikuti kegiatan tersebut. Mayoritas peserta memiliki latar belakang pendidikan tamat SMP (50%) dan tamat SMA (40%), menggambarkan tingkat pendidikan dasar hingga menengah. Selain itu, mayoritas peserta berusia antara 51 hingga 60 tahun (60%), menandakan kesadaran yang lebih tinggi terhadap kesehatan dan keterbukaan terhadap program edukasi kesehatan di kalangan kelompok usia tersebut.

2. Pengetahuan dan Pemahaman Terapi Biji

Tabel 2 Pengetahuan dan Pemahaman Terapi Biji

Pengetahuan dan Pemahaman Terapi Biji	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
Pemahaman Target Terapi Organ Jantung di Jari Tangan	30%	85%
Pemahaman Cara Mencari Lokasi Titik Terapi Biji Kacang Hijau	10%	90%

Berdasarkan hasil tabel 2, terlihat bahwa setelah kegiatan pengabdian masyarakat, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman target terapi organ jantung di jari tangan peserta sebesar 55%, dan pemahaman cara mencari lokasi titik terapi biji kacang hijau sebesar 80%, peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan yang diberikan berhasil melengkapi peserta dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan terapi biji

kacang hijau secara mandiri. Peningkatan pemahaman tentang kedua hal tersebut menunjukkan efektivitas metode edukasi yang digunakan.

3. Ketrampilan Praktis Terapi Biji

Tabel 3 Ketrampilan Prsktis Terapi Biji

Kategori Penguasaan	Skor Sebelum Praktikum	Skor Setelah Praktikum
Keterampilan menempelkan biji kacang hijau di titik nyeri	10%	90%

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pelatihan terapi biji kacang hijau untuk hipertensi, terdapat peningkatan signifikan sebesar 80% dalam keterampilan praktis menempelkan biji kacang hijau dengan tepat pada titik nyeri yang sesuai. Peningkatan keterampilan menempelkan biji kacang hijau menunjukkan efektivitas metode edukasi yang digunakan.

4. Evaluasi Umum Kegiatan Pengabmas

Tabel 4 Evaluasi Umum Kegiatan Pengabmas

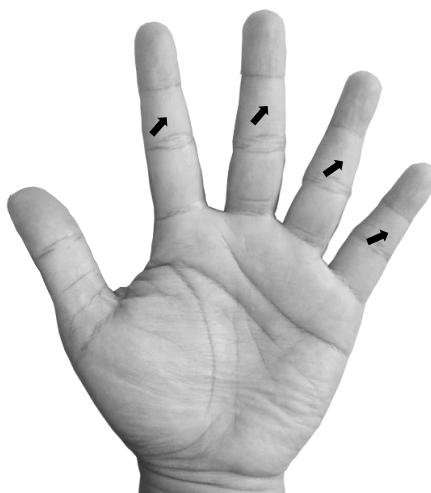
	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Kesadaran Manajemen Hipertensi	40%	95%
Kepuasan Peserta	-	95%
Komitmen untuk Menerapkan Terapi	-	90%
Rekomendasi kepada Orang Lain	-	85%

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan keberhasilan yang signifikan dalam berbagai aspek. Terjadi peningkatan dalam kesadaran manajemen hipertensi di kalangan peserta, dari 40% sebelum kegiatan menjadi 95% setelah kegiatan, menunjukkan efektivitas metode edukasi yang digunakan. Tingkat kepuasan peserta yang mencapai 95% mengindikasikan bahwa kegiatan ini berhasil memenuhi atau bahkan melampaui ekspektasi para lansia. Komitmen untuk menerapkan terapi yang dipelajari mencapai 90%, menunjukkan bahwa program tidak hanya berhasil mentransfer pengetahuan, tetapi juga memotivasi perubahan perilaku yang berkelanjutan. Lebih lanjut, 85% peserta menyatakan kesediaan untuk merekomendasikan terapi kepada orang lain, menunjukkan potensi efek multiplier dalam menyebarluaskan pengetahuan dan praktik manajemen hipertensi di komunitas.

Pembahasan

Peningkatan Pengetahuan Terapi Biji Kacang Hijau untuk Pengelolaan Hipertensi.

Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pelatihan terapi biji kacang hijau untuk mengelola hipertensi menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan sebesar 55% dalam pemahaman mengenai target terapi organ jantung di jari tangan, dan peningkatan 80% dalam pemahaman cara mencari lokasi titik terapi biji kacang hijau.



Gambar 1 Target Terapi Organ Jantung

Keberhasilan program ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, metode pengajaran interaktif dengan demonstrasi langsung memungkinkan peserta untuk lebih memahami materi yang diajarkan. Pendekatan ini mencerminkan prinsip-prinsip teori belajar kognitif, di mana pembelajaran didasarkan pada proses berpikir. Demonstrasi langsung membantu peserta membangun struktur kognitif baru yang beradaptasi dengan pengetahuan yang sudah ada, menciptakan proses belajar yang menyeluruh dan berkesinambungan (Fai, 2022). Kedua, pendekatan praktis dalam pelatihan, di mana peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan baru mereka, merupakan elemen kunci dalam memperkuat pengetahuan yang telah diperoleh. Metodologi ini selaras dengan teori belajar behavioristik, terutama hukum latihan yang dikemukakan oleh Edward Thorndike, yang menyatakan bahwa latihan berulang akan meningkatkan kinerja dan retensi keterampilan. Prinsip-prinsip behavioristik menekankan bahwa belajar merupakan perubahan perilaku sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respons, dengan penekanan pada hasil yang dapat diamati sebagai indikator keberhasilan belajar (Istiqomariyah et al., 2023; Yusra et al., 2022). Penerapan praktis keterampilan ini konsisten dengan teori behavioristik yang menyatakan bahwa penguatan melalui praktik memperkuat hasil belajar. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan praktis yang menggabungkan kesempatan untuk penerapan keterampilan sangat penting untuk memperkuat pembelajaran, sesuai dengan teori belajar behavioristik, yang tidak hanya meningkatkan retensi pengetahuan tetapi juga membekali peserta didik dengan keterampilan yang diperlukan untuk sukses di bidang mereka masing-masing.

Melalui praktik langsung, terjadi interaksi antara stimulus (materi yang diajarkan) dan respons (tindakan peserta), yang memperkuat proses pembelajaran. Peningkatan pemahaman ini juga berkaitan erat dengan konsep self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura. (Lianto, 2019) menjelaskan bahwa self-efficacy, yaitu keyakinan seseorang akan kemampuannya, meningkat seiring bertambahnya pemahaman. Peserta dengan self-efficacy tinggi cenderung memandang tantangan sebagai hal yang harus dikuasai, bukan dihindari. Mereka juga menunjukkan upaya dan daya juang lebih besar dalam menghadapi hambatan. Self-efficacy berpengaruh positif terhadap kinerja, sehingga peningkatan pemahaman mendorong penerapan pengetahuan yang lebih baik. Keberhasilan program ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam edukasi kesehatan, yang tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan tetapi juga pada pemberdayaan peserta untuk mengambil tindakan nyata dalam menjaga kesehatan mereka. Peningkatan pemahaman peserta tentang terapi biji kacang

Copyright (c) 2024 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

hijau dapat memberikan dampak positif jangka panjang pada kesehatan mereka, terutama dalam manajemen hipertensi.

Peningkatan Keterampilan Praktis dalam Terapi Biji Kacang Hijau untuk Pengelolaan Hipertensi

Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pelatihan terapi biji kacang hijau untuk mengelola hipertensi menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan praktis peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan sebesar 80% dalam keterampilan menempelkan biji kacang hijau pada titik nyeri yang sesuai setelah pelatihan dilaksanakan. Efektivitas program ini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Pertama, metode pengajaran interaktif dan praktis yang diterapkan terbukti efektif. Metode ini sejalan dengan teori pembelajaran observasional Bandura, di mana instruktur berperan sebagai model nyata yang mendemonstrasikan teknik terapi (Tientan Melati, 2022). Demonstrasi langsung oleh instruktur berpengalaman memberikan contoh konkret yang dapat diikuti peserta, memungkinkan mereka untuk belajar melalui pengamatan tanpa harus melakukan trial and error. Demonstrasi langsung oleh instruktur berpengalaman merupakan alat pendidikan yang efektif dalam meningkatkan pembelajaran dengan menyediakan contoh konkret untuk diamati dan ditiru peserta. Metode ini memungkinkan peserta untuk memahami konsep dan keterampilan kompleks tanpa harus melalui proses trial and error, yang berujung pada pemahaman dan retensi informasi yang lebih baik. Penelitian terbaru menyoroti efektivitas demonstrasi langsung di berbagai bidang, termasuk kedokteran, pendidikan, dan pelatihan vokasional. Salah satu keuntungan signifikan dari demonstrasi langsung adalah kemampuannya untuk memberikan umpan balik dan interaksi real-time. Sebuah studi menunjukkan bahwa demonstrasi langsung meningkatkan keterlibatan dan motivasi peserta, serta memperbaiki self-efficacy (Schlafer et al., 2021). Penelitian lain juga mengonfirmasi bahwa demonstrasi langsung memungkinkan visualisasi prosedur yang kompleks secara lebih efektif daripada materi pendidikan statis, sehingga meningkatkan konsentrasi dan kepuasan belajar (Iqbal et al., 2022). Selain itu, penggunaan contoh konkret dalam demonstrasi langsung membantu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan aplikasi praktis (Micallef & Newton, 2024). Hal ini sangat relevan dalam bidang yang memerlukan keterampilan praktis, seperti pelatihan kesehatan dan teknis, di mana kemampuan untuk mengamati dan mereplikasi prosedur sangat penting untuk kompetensi (Schuettfort et al., 2021). Kesimpulannya, demonstrasi langsung oleh instruktur berpengalaman adalah strategi pedagogis yang efektif yang meningkatkan pemahaman melalui observasi dan interaksi.

Kedua, adanya sesi praktik selama pelatihan memungkinkan peserta untuk mencoba dan mempraktikkan langsung teknik menempelkan biji kacang hijau. Latihan ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk menerima umpan balik langsung dan memperbaiki kesalahan, yang sangat penting dalam menguasai keterampilan baru. Dukungan dari fasilitator selama praktik juga membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam menerapkan teknik ini. Peningkatan keterampilan praktis ini juga mengindikasikan bahwa materi edukasi yang disampaikan telah disusun dan disajikan dengan cara yang mudah dipahami dan diikuti oleh peserta. Materi yang jelas dan sistematis, diperkuat dengan ilustrasi visual dan demonstrasi langsung, berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik.

Secara perspektif keberlanjutan, peningkatan keterampilan ini sangat penting karena peserta yang berhasil menguasai teknik ini dapat menerapkannya secara mandiri di rumah. Hal ini sejalan dengan temuan (Prastika & Siyam, 2021) yang menyatakan bahwa memberdayakan lansia dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola hipertensi merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Pemahaman tentang berbagai pendekatan pengobatan, termasuk terapi biji, dapat memperkaya pilihan perawatan dan meningkatkan

kepatuhan terhadap pengobatan, yang memiliki kaitan erat dengan peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Keberhasilan dalam meningkatkan keterampilan praktis peserta juga menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang digunakan dapat diadopsi dalam program pengabdian masyarakat lain dengan tujuan serupa. Hal ini membuka peluang untuk memperluas penerapan terapi biji kacang hijau sebagai alternatif pengobatan yang mudah diakses dan diterapkan, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap perawatan kesehatan konvensional.

Evaluasi Umum Kegiatan Pengabmas

Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pelatihan terapi biji kacang hijau untuk hipertensi menunjukkan keberhasilan yang signifikan berdasarkan beberapa indikator utama. Peningkatan pemahaman peserta tentang pengelolaan hipertensi menjadi indikator pertama keberhasilan program ini. Sebelum pelatihan, pemahaman peserta tentang manajemen hipertensi cenderung terbatas, namun setelah mengikuti edukasi, mereka mendemonstrasikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya pengelolaan hipertensi, baik secara teoretis maupun praktis.

Indikator kedua adalah tingkat kepuasan peserta yang mencapai 95%, mengindikasikan bahwa program ini dinilai bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan mereka. Kepuasan yang tinggi ini mencerminkan kesesuaian metode penyampaian materi, kualitas fasilitator, dan relevansi konten dengan ekspektasi peserta. Menurut (Razak, 2017), kepuasan tinggi peserta dapat dijelaskan melalui teori pertukaran sosial, di mana peserta merasa mendapatkan nilai yang sepadan atau lebih dari pengorbanan mereka. Hal ini penting karena berhubungan erat dengan efektivitas program jangka panjang dan kemauan peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan serupa di masa mendatang.

Tingkat kepuasan yang tinggi pada peserta program pelatihan dapat dijelaskan oleh beberapa faktor utama, seperti metode penyampaian materi yang sesuai, kualitas fasilitator, dan relevansi konten dengan ekspektasi peserta. Penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan yang efektif ditandai dengan kurikulum yang terstruktur dengan baik dan penggunaan metode pengajaran aktif, yang secara signifikan meningkatkan keterlibatan dan kepuasan peserta (Surr et al., 2020). Fasilitator yang terampil memainkan peran penting dalam pengalaman pelatihan, di mana fleksibilitas, komunikasi yang baik, dan persepsi keahlian mereka dapat meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan pembelajaran dalam praktik (Surr et al., 2020). Selain itu, relevansi konten pelatihan dengan kebutuhan peserta sangat berpengaruh terhadap kepuasan mereka (Tuan, 2023). Studi lain menegaskan bahwa pemahaman dan penyesuaian terhadap tingkat kepuasan peserta penting untuk perbaikan program dan keselarasan dengan kebutuhan sebenarnya dari penerima manfaat (Tuan, 2023). Kesimpulannya, kepuasan peserta dalam program pelatihan sangat dipengaruhi oleh kesesuaian metode penyampaian materi, kualitas fasilitator, dan relevansi konten dengan ekspektasi peserta.

Komitmen peserta untuk menerapkan terapi biji kacang hijau di rumah menjadi indikator keberhasilan ketiga. Sebanyak 90% peserta menyatakan akan mengimplementasikan terapi ini, menunjukkan bahwa program tidak hanya berhasil mentransfer informasi tetapi juga memotivasi peserta untuk mengambil tindakan nyata dalam mengelola kesehatan mereka. Hal ini sangat krusial dalam konteks pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi, di mana tindakan preventif dan manajemen jangka panjang menjadi kunci utama.

Lebih lanjut, 85% peserta menyatakan niat untuk merekomendasikan terapi ini kepada orang lain, mengindikasikan kepercayaan mereka terhadap efektivitas dan manfaat terapi biji kacang hijau. Ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan transfer pengetahuan, tetapi juga mengindikasikan potensi dampak positif yang lebih luas di komunitas.

Keberhasilan program ini mendemonstrasikan efektivitas model edukasi dan pelatihan yang digunakan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi peserta. Hal ini menunjukkan potensi besar untuk penerapan program serupa di komunitas lain, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan konvensional. Model ini dapat berfungsi sebagai instrumen penting dalam memperkuat kesehatan masyarakat melalui pendekatan yang lebih holistik dan partisipatif.

KESIMPULAN

Program edukasi terapi biji kacang hijau ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta secara signifikan. Peserta kini lebih memahami di mana titik-titik terapi yang tepat untuk mengatasi masalah jantung khususnya hipertensi dan cara menemukannya. Berkat metode pembelajaran yang menyenangkan dan praktik langsung, mereka juga merasa lebih percaya diri untuk mencoba terapi ini di rumah. Hasil yang positif ini menunjukkan bahwa terapi biji kacang hijau bisa menjadi pilihan yang baik untuk menjaga kesehatan, terutama bagi mereka yang ingin mengelola tekanan darah tinggi. Selain itu, antusiasme peserta untuk berbagi pengetahuan ini dengan orang lain menandakan potensi besar dari terapi ini dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Perlunya pembentukan kelompok pendukung bagi peserta di mana mereka dapat saling berbagi pengalaman, pengetahuan, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain dalam menjalankan terapi ini. Selain itu di tahap selanjutnya peserta dapat menjadi duta yang menyebarkan informasi positif tentang terapi ini kepada orang lain

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2024). The Effect of Su Jok Therapy on Reducing the Severity Scale of Physical Symptoms of Patients with Hypertension. *Journal of Community Empowerment for Health*, 7(1), 27. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.86466>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Fai. (2022). *Teori Belajar dan Penerapannya dalam Pembelajaran*. <https://umsu.ac.id/Teori-Belajar-Dan-Penerapannya-Dalam-Pembelajaran/>.
- Iqbal, A., Ganji, K. K., Khattak, O., Shrivastava, D., Srivastava, K. C., Arjumand, B., AlSharari, T., Alqahtani, A. M. A., Hamza, M. O., & AbdelrahmanDafaalla, A. A. E. G. (2022). Enhancement of Skill Competencies in Operative Dentistry Using Procedure-Specific Educational Videos (E-Learning Tools) Post-COVID-19 Era—A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4135. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074135>
- Istiqomariyah, I., Sutomo, Moh., & Fatmawati, E. (2023). Application of Behavioristic Learning Theory in Thematic Learning. *EDUTECH : Journal of Education And Technology*, 6(3). <https://doi.org/10.29062/edu.v6i3.573>
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & RI, K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Micallef, A., & Newton, P. M. (2024). The Use of Concrete Examples Enhances the Learning of Abstract Concepts: A Replication Study. *Teaching of Psychology*, 51(1), 22–29. <https://doi.org/10.1177/00986283211058069>

- Nurjannah, I., & Hariyadi, K. (2021). Su Jok as a complementary therapy for reducing level of pain: A retrospective study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101337. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101337>
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 407–419. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.47984>
- Razak, Z. (2017). *Perkembangan Teori Sosial*. Sah Media.
- Schlafer, S., Pedersen, K., Jørgensen, J. N., & Kruse, C. (2021). Hands-on live demonstration vs. video-supported demonstration of an aesthetic composite restoration in undergraduate dental teaching. *Journal of Dental Education*, 85(6), 802–811. <https://doi.org/10.1002/jdd.12541>
- Schuetfort, V. M., Ludwig, T. A., Marks, P., Vetterlein, M. W., Maurer, V., Fuehner, C., Janisch, F., Soave, A., Rink, M., Riechardt, S., Engel, O., Fisch, M., Dahlem, R., & Meyer, C. P. (2021). Learning benefits of live surgery and semi-live surgery in urology—informing the debate with results from the International Meeting of Reconstructive Urology (IMORU) VIII. *World Journal of Urology*, 39(7), 2801–2807. <https://doi.org/10.1007/s00345-020-03506-3>
- Setyo Utomo, A., Tri Nataliswati, & Kasiati. (2021). *Terapi Biji Untuk Masalah Kesehatan Lansia*. Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang.
- Surr, C. A., Parveen, S., Smith, S. J., Drury, M., Sass, C., Burden, S., & Oyeboode, J. (2020). The barriers and facilitators to implementing dementia education and training in health and social care services: a mixed-methods study. *BMC Health Services Research*, 20(1), 512. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05382-4>
- Tientan Melati, D. (2022, December 6). *Social Learning: Belajar dari Mengamati dan Meniru*. <https://lookmedia.co.id/social-learning/>.
- Tuan, M. D. (2023). Selection and building of satisfaction rating criteria for the assessment of students on the training program for the physical education industry of pedagogy: Thai Nguyen University. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(1), 37–42. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i1a.2753>
- Yusra, A., S, N., & Erianjoni, E. (2022). A Review of Behaviorist Learning Theory and its Impact on the Learning Process in Schools. *International Journal of Educational Dynamics*, 5(1), 81–91. <https://doi.org/10.24036/ijeds.v5i1.373>