



Artikel ini dilisensi oleh CC-BY-SA

UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPEDULIAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI AKTIVITAS FISIK, CEK KESEHATAN, EDUKASI, DAN PEMBERDAYAAN

Firman Gustaman¹, Daffa Ismail², Dimas Trisopyana Putra³, Elisabeth Trimelsi Timoisian⁴,
Muhammad Nabil Al Amien⁵, Nurfatimah Nauli Juri⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada

firماغustaman@universitas-bth.ac.id¹, daffamail9@gmail.com², dimastrisopyanaputra@gmail.com³,
melsitmaisan631@gmail.com⁴, nabilreus529@gmail.com⁵, nauli7284@gmail.com⁶

Submitted: 7 Agustus 2026

Acceptep: 23 Agustus 2026

Published: 30 Agustus 2026

Abstrak Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memerlukan pemantauan kesehatan secara berkala serta penguatan pemahaman mengenai pengelolaan penyakit kronis dan penggunaan antibiotik secara rasional. Sementara itu, warga binaan di Sentra Handayani memerlukan keterampilan praktis dalam pemanfaatan tanaman obat yang tersedia sebagai bahan produk kesehatan sederhana. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mendukung pengelolaan kesehatan peserta Prolanis melalui aktivitas fisik, skrining kesehatan, dan edukasi penggunaan antibiotik serta meningkatkan keterampilan warga binaan dalam pemanfaatan tanaman obat. Kegiatan dilaksanakan di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada 5 Juli 2026 dan Sentra Handayani Jakarta pada 28 Juli 2026 dengan pendekatan partisipatif-edukatif. Kegiatan pada peserta Prolanis meliputi senam bersama, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu, serta edukasi pengelolaan penyakit kronis dan penggunaan antibiotik secara rasional menggunakan leaflet ABC 4T. Kegiatan pada warga binaan meliputi edukasi dan praktik pembuatan hand sanitizer berbahan daun sirih (*Piper betle* L.) dan jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*). Sebanyak 43 peserta mengikuti skrining kesehatan. Hasil pemeriksaan menunjukkan masih terdapat peserta dengan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu di atas nilai normal sehingga diperlukan pemantauan kesehatan secara berkala. Seluruh kegiatan berlangsung dengan partisipasi aktif peserta. Kegiatan ini memberikan pengalaman dan informasi mengenai pemantauan kesehatan, penggunaan antibiotik secara rasional, serta pemanfaatan tanaman obat melalui praktik pembuatan produk kesehatan sederhana.

Kata kunci: Prolanis, skrining kesehatan, antibiotik, tanaman obat, pemberdayaan masyarakat.

Abstract Participants of the Chronic Disease Management Program (Prolanis) at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Hospital require regular health monitoring as well as strengthened understanding of chronic disease management and the rational use of antibiotics. Meanwhile, residents at Sentra Handayani require practical skills in utilizing available medicinal plants as materials for simple health products. This community service activity aimed to support the health management of Prolanis participants through physical activity, health screening, and education on antibiotic use, as well as to improve the skills of Sentra Handayani residents in utilizing medicinal plants. The activities were conducted at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Hospital on 5 July 2026 and at Sentra Handayani Jakarta on 28 July 2026, using a participatory-educational approach. Activities for Prolanis

participants included group exercise, blood pressure and random blood glucose measurement, and education on chronic disease management and the rational use of antibiotics using the ABC 4T leaflet. Activities for Sentra Handayani residents included education and hands-on practice in making hand sanitizer from betel leaf (Piper betle L.) and lime (Citrus aurantiifolia). A total of 43 participants took part in the health screening. The examination results showed that some participants still had blood pressure and random blood glucose levels above normal, indicating a need for regular health monitoring. All activities were carried out with active participant involvement. This activity provided experience and information on health monitoring, the rational use of antibiotics, and the utilization of medicinal plants through the practice of making simple health products.

Keywords: *Prolanis, health screening, antibiotics, medicinal plants, community empowerment.*

1. Pendahuluan

Pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini diarahkan pada penguatan upaya promotif dan preventif sebagai strategi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta mengurangi beban penyakit tidak menular (PTM). Pendekatan tersebut menempatkan masyarakat sebagai subjek utama melalui peningkatan literasi kesehatan, deteksi dini faktor risiko, dan pemberdayaan masyarakat agar mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Penguatan kegiatan promotif dan preventif menjadi penting karena mampu mencegah terjadinya komplikasi penyakit sekaligus meningkatkan kualitas hidup masyarakat. (Anwar et al., 2022; Nurhuda Akbar & Arizki, 2025).

Penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan diabetes melitus, masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan.

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta pengendalian faktor risiko merupakan langkah penting dalam mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita. (Machfudin et al., 2025; Wiritanaya et al., 2025).

Sebagai upaya meningkatkan pengelolaan penyakit kronis, BPJS Kesehatan menyelenggarakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang ditujukan bagi peserta dengan hipertensi dan diabetes melitus. Program ini mengintegrasikan konsultasi medis, edukasi kesehatan, pemantauan status kesehatan, aktivitas fisik, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam kegiatan Prolanis berkontribusi terhadap peningkatan kepatuhan

peserta dalam melakukan kontrol kesehatan dan pengelolaan penyakit kronis secara berkelanjutan. (Handoyo, 2023; Machfudin et al., 2025).

Selain penyakit kronis, penggunaan antibiotik yang tidak rasional masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan kejadian resistensi antimikroba (*Antimicrobial Resistance/AMR*). Praktik seperti penggunaan antibiotik tanpa resep dokter, menghentikan terapi sebelum waktunya, serta penggunaan antibiotik untuk infeksi virus masih sering ditemukan di masyarakat. Kondisi tersebut menyebabkan efektivitas antibiotik semakin menurun sehingga edukasi mengenai penggunaan antibiotik secara bijak perlu terus ditingkatkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan. (Nurhuda Akbar & Arizki, 2025).

Dalam rangka meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan antibiotik yang rasional, Leaflet digunakan sebagai sarana komunikasi kesehatan yang sederhana dan mudah dipahami. Media ini bertujuan meningkatkan literasi masyarakat mengenai penggunaan antibiotik yang benar sebagai bagian

dari upaya pencegahan resistensi antimikroba. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat karena informasi dapat dibaca kembali setelah kegiatan berlangsung dan mendukung penyampaian materi secara lebih sistematis. (Badi, 2024).

Indonesia memiliki keanekaragaman tanaman obat yang telah lama dimanfaatkan masyarakat sebagai bagian dari pengobatan tradisional. Daun sirih (*Piper betle L.*) merupakan salah satu tanaman yang mengandung senyawa fenolik, flavonoid, tanin, dan minyak atsiri yang diketahui memiliki aktivitas antimikroba, sedangkan jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*) mengandung senyawa flavonoid, asam sitrat, dan minyak atsiri yang berpotensi mendukung aktivitas antibakteri. Pemanfaatan kedua bahan tersebut sebagai hand sanitizer alami merupakan salah satu bentuk pengolahan obat tradisional yang dapat diterapkan secara sederhana oleh masyarakat sekaligus memperkenalkan pemanfaatan tanaman obat dalam kehidupan sehari-hari. (Anisaningrum et al., 2023; Triyani et al., 2021)

2. Tinjauan Pustaka

2.1. Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan program pelayanan kesehatan yang diselenggarakan untuk meningkatkan kualitas hidup peserta dengan penyakit kronis, terutama hipertensi dan diabetes melitus, melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilakukan secara berkesinambungan. Program ini mencakup konsultasi medis, edukasi kesehatan, pemantauan status kesehatan, aktivitas fisik berupa senam Prolanis, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala sehingga diharapkan mampu meningkatkan kepatuhan peserta terhadap terapi dan pengendalian faktor risiko penyakit kronis. (Febriyanti et al., 2025).

Implementasi Prolanis yang dilakukan secara komprehensif terbukti berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah, peningkatan kepatuhan pengobatan, dan perbaikan kualitas hidup peserta. Keberhasilan pelaksanaan

Prolanis dipengaruhi oleh keterlibatan tenaga kesehatan, kesinambungan edukasi, monitoring rutin, serta partisipasi aktif peserta dalam mengikuti seluruh komponen kegiatan program. (Jubaedi & Ekasari, 2026).

2.2. Senam Prolanis sebagai Upaya Promotif dan Preventif

Senam Prolanis merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menjadi komponen utama dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki fungsi kardiovaskular, meningkatkan sensitivitas insulin, serta membantu mengendalikan tekanan darah dan kadar glukosa darah pada penderita hipertensi maupun diabetes melitus. Oleh karena itu, senam Prolanis menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam pengelolaan penyakit kronis. (Ningrum et al., 2025; Safira et al., 2026).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam Prolanis secara rutin memberikan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna pada pasien hipertensi. Efektivitas senam dipengaruhi oleh frekuensi pelaksanaan, durasi latihan, serta kepatuhan peserta mengikuti program secara berkelanjutan. Selain membantu mengendalikan tekanan darah, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap pengendalian kadar glukosa darah sehingga mampu menurunkan risiko komplikasi penyakit kronis. (Ningrum et al., 2025).

2.3. Skrining Kesehatan sebagai Deteksi Dini Penyakit Kronis

Skrining kesehatan merupakan upaya preventif yang bertujuan mengidentifikasi faktor risiko maupun kondisi penyakit sejak dini sehingga penatalaksanaan dapat dilakukan lebih cepat untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pada peserta Prolanis, pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah secara berkala menjadi bagian penting dalam pemantauan kondisi

kesehatan serta evaluasi keberhasilan terapi yang sedang dijalani. (Jubaedi & Ekasari, 2026).

Pelaksanaan skrining kesehatan yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan memberikan manfaat yang lebih optimal dibandingkan skrining saja karena peserta memperoleh informasi mengenai kondisi kesehatannya sekaligus mendapatkan pendampingan dalam menerapkan perubahan perilaku hidup sehat. Pendekatan tersebut terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan lebih patuh terhadap pengelolaan penyakit kronis. (Susanti et al., 2025).

2.4. Edukasi Kesehatan dalam Pengendalian Penyakit Kronis

Edukasi kesehatan merupakan strategi promotif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan. Pada peserta Prolanis, edukasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai hipertensi, diabetes

melitus, penggunaan obat yang benar, kepatuhan terhadap terapi, aktivitas fisik, pola makan sehat, serta pengendalian faktor risiko penyakit kronis. Edukasi yang diberikan secara terstruktur terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam pengelolaan penyakitnya. (Susanti et al., 2025).

Media edukasi seperti leaflet menjadi salah satu metode yang efektif karena informasi disajikan secara ringkas, mudah dipahami, dan dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai. Kombinasi antara penyampaian materi secara interaktif dan penggunaan media cetak mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengelolaan penyakit kronis maupun penggunaan obat secara rasional. (Adinda et al., 2026)

1. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Bakti Tunas Husada dengan menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif. Pendekatan ini dipilih karena melibatkan masyarakat secara aktif

dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi kebutuhan, pelaksanaan edukasi, hingga praktik langsung sehingga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Pendekatan partisipatif telah banyak digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat karena dinilai mampu meningkatkan keterlibatan peserta dan keberlanjutan program.

Kegiatan dilaksanakan di dua lokasi, yaitu Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tanggal 5 Juli 2026 dan Sentra Handayani Jakarta pada tanggal 28 Juli 2026. Sasaran kegiatan di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta adalah peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), sedangkan sasaran di Sentra Handayani adalah warga binaan yang mengikuti kegiatan pembinaan kesehatan. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil koordinasi dengan mitra serta identifikasi kebutuhan masyarakat terkait deteksi dini penyakit kronis, penggunaan antibiotik secara rasional, dan pemberian keterampilan dalam mengolah tanaman obat menjadi produk kesehatan sederhana.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama mitra untuk menentukan jadwal, sasaran kegiatan, pembagian tugas tim, serta kebutuhan sarana dan prasarana. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai Prolanis, penggunaan antibiotik bijak menggunakan media leaflet, serta mencari referensi untuk membuat hand sanitizer dari tanaman tradisional. Selain itu, dilakukan persiapan alat pemeriksaan tekanan darah, glukometer, strip glukosa, leaflet edukasi, serta bahan-bahan yang digunakan pada workshop hand sanitizer.

Tahap pelaksanaan di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta diawali dengan registrasi peserta, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan senam bersama sebagai bagian dari aktivitas fisik Program Prolanis. Setelah kegiatan senam selesai, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu sebagai bentuk skrining kesehatan. Selanjutnya peserta memperoleh edukasi mengenai pengelolaan penyakit kronis melalui Program Prolanis serta penyuluhan penggunaan antibiotik secara rasional menggunakan media leaflet ABC 4T. Penyampaian materi dilakukan

melalui metode ceramah interaktif dan diskusi sehingga peserta dapat menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman terkait penggunaan obat.

Kegiatan di Sentra Handayani dilaksanakan dalam bentuk pelatihan pengolahan obat tradisional melalui pembuatan hand sanitizer berbahan daun sirih (*Piper betle L.*) dan jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*). Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai kandungan dan manfaat daun sirih serta jeruk nipis sebagai bahan alami yang memiliki potensi antimikroba. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pembuatan hand sanitizer dengan cara mengukus daun sirih hingga diperoleh ekstrak, menyaring hasil ekstraksi, kemudian mencampurkan ekstrak tersebut dengan perasan jeruk nipis hingga homogen. Larutan yang telah jadi selanjutnya dimasukkan ke dalam botol semprot (*spray bottle*). Setelah demonstrasi, peserta melakukan praktik secara berkelompok dengan pendampingan mahasiswa. (Meilina et al., 2026).

Tahap evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi tingkat kehadiran, partisipasi

dalam diskusi, antusiasme selama kegiatan, serta kemampuan peserta mengikuti praktik pembuatan hand sanitizer. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan pelaksanaan program. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Pelaksanaan Senam Prolanis, Skrining Kesehatan, dan Edukasi

Kegiatan di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2026 dan diawali dengan senam bersama sebagai bagian dari aktivitas fisik Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Kegiatan senam bertujuan meningkatkan aktivitas fisik peserta sebagai salah satu upaya promotif dalam pengendalian hipertensi dan diabetes melitus. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, senam juga menjadi sarana membangun kebersamaan serta meningkatkan motivasi

peserta untuk menerapkan gaya hidup sehat secara rutin.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Prolanis

Kegiatan dilanjutkan dengan skrining kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu terhadap 43 peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skrining dilakukan sebagai upaya deteksi dini untuk mengetahui gambaran kondisi kesehatan peserta sekaligus menjadi dasar dalam penyampaian edukasi mengenai pengelolaan penyakit kronis.



Gambar 2. Pelaksanaan Skrining Kesehatan

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa peserta

didominasi oleh kelompok usia lanjut, yaitu sekitar 50–78 tahun, yang merupakan kelompok dengan risiko lebih tinggi mengalami hipertensi maupun diabetes melitus. Selain itu, hasil skrining juga menunjukkan masih terdapat peserta dengan tekanan darah di atas nilai normal, bahkan beberapa di antaranya berada pada kategori hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan yang diperoleh. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pemantauan tekanan darah secara berkala masih diperlukan sebagai bagian dari pengendalian penyakit kronis pada peserta Prolanis.



Gambar 3. Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu

Pemeriksaan gula darah sewaktu juga menunjukkan adanya peserta dengan kadar glukosa yang cukup tinggi, termasuk beberapa peserta dengan hasil ≥ 200 mg/dL. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian peserta

memerlukan pemantauan kadar glukosa secara berkelanjutan serta kepatuhan terhadap pengobatan dan modifikasi gaya hidup guna mencegah komplikasi penyakit. Hasil skrining tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penyampaian materi edukasi mengenai pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus melalui Program Prolanis.



Gambar 4. Leaflet Edukasi Prolanis

Peserta yang memperoleh hasil pemeriksaan di luar rentang normal diberikan penjelasan mengenai hasil skrining serta dianjurkan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan tenaga kesehatan di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta agar memperoleh evaluasi dan penanganan sesuai kondisi masing-masing. Dengan demikian,

kegiatan skrining tidak hanya berfungsi sebagai deteksi dini, tetapi juga menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala.

The image shows two sheets of community screening data tables. The left sheet is titled "DAFTAR HASIL PEMERIKSAAN KESEHATAN MASYARAKAT" and the right sheet is titled "DAFTAR HASIL PEMERIKSAAN KESEHATAN MASYARAKAT". Both sheets contain columns for NO, NAMA, ALAMAT, TERAKAN, GULA DARAH, and TANDA. The data is organized in a grid format with handwritten entries.

Gambar 5. Data Skrining Masyarakat

4.2. Edukasi Penggunaan Antibiotik Melalui Media Leaflet

Kegiatan berikutnya berupa penyuluhan mengenai penggunaan antibiotik secara rasional menggunakan media leaflet. Materi yang disampaikan meliputi pengertian antibiotik, indikasi penggunaan antibiotik, penyebab resistensi antimikroba, serta pentingnya menghabiskan antibiotik sesuai dengan lama terapi yang dianjurkan.

Selama sesi diskusi, beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka pernah menghentikan

konsumsi antibiotik ketika gejala penyakit mulai membaik atau menggunakan antibiotik berdasarkan pengalaman sebelumnya tanpa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesalahpahaman mengenai penggunaan antibiotik di masyarakat sehingga edukasi mengenai antibiotik rasional masih diperlukan.



Gambar 6. Leaflet Edukasi ABC 4T

Penggunaan leaflet sebagai media edukasi memberikan kemudahan bagi peserta untuk memahami materi karena informasi disajikan secara ringkas, sederhana, dan dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai. Penelitian mengenai media edukasi kesehatan juga menunjukkan bahwa leaflet merupakan salah satu media yang efektif untuk meningkatkan

pemahaman masyarakat apabila dipadukan dengan penyampaian materi secara interaktif. Selain itu, penggunaan media resmi BPOM memastikan bahwa informasi yang diberikan sesuai dengan kebijakan nasional mengenai penggunaan antibiotik secara bijak.



Gambar 7. Edukasi Melalui Media Leaflet

4.3. Workshop Pembuatan Hand Sanitizer

Kegiatan di Sentra Handayani dilaksanakan dalam bentuk pelatihan pengolahan obat tradisional melalui pembuatan hand sanitizer berbahan daun sirih dan jeruk nipis. Sebelum praktik dimulai, peserta memperoleh penjelasan mengenai potensi pemanfaatan daun sirih dan jeruk nipis sebagai bahan alami dalam produk kesehatan sederhana. Hal tersebut bertujuan memperkenalkan salah satu bentuk pemanfaatan tanaman obat yang mudah diaplikasikan menggunakan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar.



Gambar 8. Workshop Pembuatan Hand Sanitizer

Pada sesi praktik, mahasiswa mendemonstrasikan tahapan pembuatan hand sanitizer. Daun sirih yang telah dicuci bersih dikukus hingga diperoleh ekstrak, kemudian hasil ekstraksi disaring untuk memisahkan ampas daun. Ekstrak daun sirih selanjutnya dicampurkan dengan perasan jeruk nipis hingga homogen dan dimasukkan ke dalam botol semprot sehingga diperoleh sediaan hand sanitizer berbentuk spray. Seluruh tahapan dilakukan secara berkelompok dengan pendampingan mahasiswa sehingga peserta dapat mengikuti proses pembuatan secara mandiri.

Selama praktik berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dengan mengikuti setiap tahapan pembuatan, mulai dari proses ekstraksi daun sirih, penyaringan, pencampuran bahan, hingga pengemasan produk. Metode demonstrasi yang dipadukan dengan praktik langsung

memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengalaman dalam mengolah tanaman obat menjadi produk kesehatan sederhana. Kegiatan seperti ini juga dapat menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya alam lokal secara lebih optimal. (Deswiasa et al., 2025; Meilina et al., 2026).



Gambar 9. Pembuatan Hand Sanitizer

4.4. Evaluasi dan Potensi Keberlanjutan Program

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap keterlibatan peserta selama seluruh rangkaian kegiatan. Secara umum, peserta mengikuti kegiatan dengan baik, terlihat dari tingkat kehadiran yang tinggi, keaktifan selama sesi diskusi, serta partisipasi dalam praktik pembuatan hand sanitizer. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung mampu menciptakan suasana

pembelajaran yang interaktif dan meningkatkan keterlibatan peserta.

Program ini juga memiliki potensi keberlanjutan karena materi edukasi yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta Prolanis diharapkan menerapkan perilaku hidup sehat, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta menggunakan antibiotik secara rasional sesuai anjuran tenaga kesehatan. Di sisi lain, peserta di Sentra Handayani diharapkan mampu memanfaatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh untuk menerapkan kebersihan tangan serta mengembangkan pembuatan hand sanitizer berbahan alami secara mandiri. Potensi keberlanjutan merupakan salah satu indikator penting dalam keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

4.5. Integrasi Program KKN sebagai Upaya Promotif, Preventif, dan Pemberdayaan Masyarakat

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Rumah Sakit UIN Syarif

Hidayatullah Jakarta dan Sentra Handayani dirancang sebagai satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang saling terintegrasi. Seluruh kegiatan mengacu pada pendekatan promotif dan preventif dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui deteksi dini penyakit, penggunaan obat secara rasional, serta memberikan keterampilan dalam mengolah tanaman obat menjadi produk kesehatan sederhana. Meskipun dilaksanakan pada dua lokasi yang berbeda, setiap kegiatan memiliki tujuan yang saling melengkapi dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Anwar et al., 2022; Nurhuda Akbar & Arizki, 2025).

Pada kegiatan di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, pelaksanaan senam Prolanis sebagai aktivitas fisik, skrining tekanan darah dan gula darah sewaktu, serta edukasi mengenai pengelolaan penyakit kronis merupakan rangkaian kegiatan yang saling mendukung dalam upaya promotif dan preventif. Senam berperan

meningkatkan aktivitas fisik peserta, sedangkan skrining berfungsi sebagai deteksi dini dan edukasi memperkuat pemahaman peserta mengenai pengendalian penyakit kronis. Kombinasi antara aktivitas fisik, skrining dan edukasi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta dalam melakukan pengelolaan penyakit kronis secara berkelanjutan. (Handoyo, 2023; Machfudin et al., 2025).

Selanjutnya, edukasi penggunaan antibiotik menggunakan media leaflet menjadi bagian dari upaya promotif untuk meningkatkan literasi masyarakat mengenai penggunaan antibiotik secara rasional. Penyalpaian informasi melalui leaflet dan diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami dampak penggunaan antibiotik yang tidak tepat terhadap terjadinya resistensi antimikroba. Edukasi ini juga mendukung program pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai penggunaan obat yang aman dan bertanggung jawab. (BPOM RI, 2023).

Kegiatan di Sentra Handayani melengkapi rangkaian program melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat. Workshop pembuatan hand sanitizer berbahan daun sirih (*Piper betle* L.) dan jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*) tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai manfaat tanaman obat, tetapi juga melatih keterampilan peserta dalam memanfaatkan bahan alam sebagai produk kesehatan sederhana. Pembelajaran berbasis praktik memungkinkan peserta memperoleh pengalaman secara langsung sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian Meilina et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik mampu meningkatkan keterlibatan peserta serta mendorong pemanfaatan sumber daya lokal sebagai bagian dari pemberdayaan masyarakat.

Secara keseluruhan, integrasi kegiatan skrining kesehatan, edukasi Prolanis, penyuluhan penggunaan antibiotik, dan workshop pembuatan hand sanitizer menunjukkan bahwa

pendekatan multidisiplin dalam Program KKN dapat mendukung upaya promotif dan preventif secara lebih komprehensif. Program tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan masyarakat, tetapi juga memberikan pengalaman praktik dan membangun kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Pendekatan seperti ini memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model kegiatan pengabdian masyarakat yang berkelanjutan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, fasilitas pelayanan kesehatan, dan masyarakat.

5. Kesimpulan

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan Sentra Handayani berhasil terlaksana sesuai dengan rencana melalui pendekatan promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat. Rangkaian kegiatan meliputi senam bersama sebagai aktivitas fisik Prolanis, skrining tekanan darah dan gula darah sewaktu, edukasi mengenai Program Pengelolaan Penyakit Kronis

(Prolanis), penyuluhan penggunaan antibiotik secara rasional menggunakan media leaflet, serta workshop pembuatan hand sanitizer berbahan daun sirih (*Piper betle L.*) dan jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*).

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan partisipasi aktif peserta selama proses skrining, penyampaian materi, diskusi, maupun praktik pembuatan hand sanitizer. Program ini memberikan informasi dan pengalaman belajar kepada masyarakat mengenai deteksi dini penyakit kronis, penggunaan antibiotik yang bijak, serta memberikan keterampilan dalam mengolah tanaman obat menjadi produk kesehatan sederhana. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan mitra diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui kegiatan pengabdian yang berkelanjutan.

6. Saran

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar serta melakukan evaluasi menggunakan instrumen seperti pretest dan posttest agar perubahan

pengetahuan atau perilaku peserta dapat diukur secara objektif. Selain itu, pendampingan secara berkala bersama mitra dapat dilakukan untuk mendukung keberlanjutan penerapan perilaku hidup sehat, penggunaan antibiotik secara rasional, serta pemanfaatan bahan alam sebagai produk kesehatan sederhana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bakti Tunas Husada yang telah memfasilitasi pelaksanaan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Rumah Sakit UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan Sentra Handayani atas kerja sama dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anisaningrum, S., Tilarso, D. P., & Putri, A. E. (2023). Formulasi dan aktivitas gel handsanitizer ekstrak daun sirih terhadap bakteri *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli*.

- PHARMASIPHA: Pharmaceutical Journal of Islamic Pharmacy*, 7(1), 68–79.
<https://doi.org/10.21111/pharmasipha.v5i1.5073>
- Anwar, C., Lestari, S., & Iqbal, C. (2022). Upaya promotif dan preventif pencegahan hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 4(2), 133–137.
- Badi. (2024). Efektifitas edukasi kesehatan dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan PUS tentang pemeriksaan IVA. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 3(3), 518–532.
- BPOM RI. (2023). *Punya antibiotik kedaluwarsa atau sisa pengobatan*. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Deswiasqa, K., Nuriana, Dayang, & Nadia. (2025). Pemanfaatan tanaman daun sirih dan jeruk nipis sebagai antiseptik dalam formulasi hand sanitizer. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 113–119.
- Febriyanti, R. M., Irawan, A. A., Anggriani, N., & Andriyana, Y. (2025). Challenges in implementing Indonesia's community-based chronic disease management program (Prolanis): A scoping review. *AIMS Public Health*, 12(September), 890–915.
<https://doi.org/10.3934/publichealth.2025045>
- Handoyo, I. P. (2023). Gambaran hasil pemeriksaan tekanan darah antara peserta Prolanis yang memperoleh dengan tidak memperoleh pelayanan kontak tidak langsung. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 3(1), 15–29.
- Jubaedi, A., & Ekasari, M. F. (2026). Effectiveness and implementation of Prolanis for hypertension in Indonesia: A systematic review with RE-AIM synthesis. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 16–23.
- Machfudin, A. A. A., Kysara, A. A. D., Ardiansyah, D. P., Ananda, R., & Juwariyah, S. (2025). Langkah preventif melawan hipertensi: Kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 7, 139–144.

- Meilina, R., Atrina, S. Y., Kaffah, S., Ningsih, Y. W., Rosdiana, E., & Maksum, A. (2026). Sanitizer alami berbasis daun sirih (*Piper betle* L.) dan jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*) di SMA Kartika Banda Aceh. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 8(1), 65–71.
- Ningrum, I. S., Lismayanti, L., & Kep, M. (2025). Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi: Literature review. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 2(6), 1163–1170.
- Noveriera, A. A., Nurmufta, N., Nurwasilah, Wanda, A., Sucipto, & Sahadewa, S. (2026). Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes melitus dan hipertensi melalui edukasi Prolanis di Puskesmas Pacet Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 7(1), 27–37. <https://doi.org/10.33096/g7tteq18>
- Nurhuda Akbar, & Arizki, A. Y. (2025). Promotif dan preventive dari program Prolanis sebagai tindak lanjut deteksi dini penyakit kronis bagi masyarakat. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 3(2), 1117–1123.
- Safira, M., Putri, R., & Arham, N. (2026). Peran senam Prolanis dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 5(April).
- Susanti, R., Putri, V. N., Yunita, S. P., & Azzahra, R. N. (2025). Prolanis members: Gerakan edukasi mencegah hipertensi dan diabetes (GEMES) pada anggota Prolanis. *[Nama Jurnal Belum Diverifikasi]*, 5(November), 218–226.
- Triyani, M. A., Pengestuti, D., Khotijah, S. L., & Fajarwati, D. (2021). Aktivitas antibakteri hand sanitizer berbahan ekstrak daun sirih dan ekstrak jeruk nipis. *Nectar: Jurnal Pendidikan Biologi*, 2(1), 16–23.
- Wiritanaya, K., Zara, N., & Sidrah, C. (2025). The influence of health promotion media on nutritional knowledge among hypertensive patients participating in the Prolanis Program at Banda Sakti Health Center, Lhokseumawe

City. *[Nama Jurnal Belum
Diverifikasi]*, 8(2), 810–826.