
Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Tanggap Penggunaan Obat dan Kosmetik yang Aman

Medi Andriani¹, Winda Galuh Hafsari², Rezky Amelia Putri³, Mustika Dwi Amelda⁴, Adella Almukharomah⁵, Faranita Nur Amelia⁶, Putri Oktaniasih⁷, Fenti Oktapiani⁸, Sahla Tahta Kirana⁹, Desti Rizkhan Safitri¹⁰

¹⁻¹⁰Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Indonesia

Jl. Tarmizi Kadir No.71 Pakuan Baru, Thehok, Jambi.

*Email Korespondensi: mediandriani22@gmail.com

Abstract

Community Service carried out by a group of students in order to advance the welfare of the community and educate the nation's life. This activity was carried out in Mersam Village, Mersam District, Batanghari Regency. It was carried out using the method of providing learning experiences in the form of socialization and counseling that went directly to the community carried out by students and lecturers, carried out within 30 days. The results of several activities that we have carried out are in the activity of checking hypertension and blood sugar health, the results were obtained from 40 people who participated in this activity, who had blood pressure > 120/80 mmHg as many as 6 people, 120 - 129/80 - 84 mmHg as many as 9 people, 130 - 139/85 - 89 as many as 7 people, and > 140/90 mmHg as many as 18 people. And have normal blood sugar levels (>99 mg/dl) as many as 7 people, pre-diabetes (100-180 mg/dl) as many as 21 people, Diabetes (>200 mg/dl) as many as 12 people. This KKN activity has succeeded in increasing the knowledge and participation of Mersam Village residents regarding personal and environmental health, increasing local roles and resources, increasing community independence and welfare as well as knowledge for Mersam Village residents regarding the correct use of drugs and safe cosmetics.

Keywords: *cosmetic, drug, community service, mersam*

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh sekelompok mahasiswa dalam rangka memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Kegiatan ini dilakukan di Desa Mersam, Kecamatan Mersam, Kabupaten Batanghari. Dilakukan dengan metode pemberian pengalaman belajar dalam bentuk sosialisasi serta penyuluhan yang terjun langsung ke masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen, dilakukan dalam waktu 30 hari. Adapun hasil dari beberapa kegiatan yang telah kami lakukan adalah dalam kegiatan cek kesehatan hipertensi dan gula darah didapatkan hasil 40 orang yang mengikuti kegiatan ini, yang memiliki tekanan darah > 120/80 mmHg sebanyak 6 orang, 120 – 129/80 – 84 mmHg sebanyak 9 orang, 130 – 139/85 – 89 sebanyak 7 orang, dan >140/90 mmHg sebanyak 18 orang. Dan memiliki kadar gula darah normal (>99 mg/dl) sebanyak 7 orang, pra diabetes (100 – 180 mg/dl) sebanyak 21 orang, Diabetes (>200 mg/dl) sebanyak 12 orang. Kegiatan KKN ini telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan partisipasi warga Desa Mersam terhadap kesehatan diri dan lingkungan, meningkatnya peran dan sumber daya lokal, meningkatnya kemandirian dan kesejahteraan masyarakat serta pengetahuan bagi warga Desa Mersam terhadap penggunaan obat yang benar dan kosmetik yang aman.

Kata Kunci: *kukerta, kosmetik, mersam, obat*

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu bentuk pembelajaran yang berbentuk pengabdian kepada masyarakat, yang dilaksanakan oleh sekelompok mahasiswa dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. KKN diselenggarakan melalui berbagai kegiatan yang berkaitan dengan pengabdian kepada masyarakat, antara lain berupa penyuluhan, pelatihan, kursus, dan kegiatan sejenis lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kreativitas, serta karakter masyarakat sasaran yang dituju.^{1D}

Permasalahan yang terdapat di Desa Mersam menurut data yang diperoleh di Puskesmas pembantu Mersam pada tahun 2024 ada 10 penyakit terbesar yang diderita masyarakat Desa Mersam diantaranya Hipertensi, Dispepsia, *Common Cold*, Myalgia, Dermatitis Kontak Alergi, Scabies, Diabetes Melitus, Nekrosis Pulpa, Hiperkolesterolemia dan Abses (bisul).

Edukasi mengenai penggunaan obat yang aman penting untuk dilakukan untuk berfungsi dengan baik dan mengurangi risiko efek samping, waktu dan aturan minumnya sangat penting. Beberapa obat harus diambil pada waktu tertentu, seperti sebelum atau setelah makan, karena hal ini dapat memengaruhi bagaimana tubuh menyerapnya. Dosis juga merupakan aturan penting yang harus diikuti dengan tepat sesuai anjuran dokter atau petunjuk yang tertulis pada kemasan obat. Efek samping atau kegagalan terapi dapat disebabkan oleh penggunaan obat berlebihan atau kurang dari dosis yang dianjurkan. Sebagai contoh, jangan berhenti mengonsumsi antibiotik terlalu dini karena dapat menyebabkan resistensi bakteri. Selain itu, penggunaan obat tanpa resep yang berlebihan, seperti obat penghilang rasa sakit, dapat menyebabkan ketergantungan atau kerusakan organ. Kegiatan selanjutnya menjelaskan tentang penyimpanan obat yang tepat. Dijelaskan bahwa Penyimpanan obat yang tepat sangat penting untuk menjaga kualitas dan efektivitas obat. Obat harus disimpan sesuai petunjuk pada kemasan, biasanya di tempat yang sejuk, kering, dan terhindar dari sinar matahari langsung. Sebagian besar obat harus disimpan pada suhu ruangan yang terkontrol antara 20 - 25 °C (suhu kamar) karena suhu tersebut merupakan rentang suhu yang dapat menjamin keutuhan dan kualitas mutu obat. Suhu yang lebih rendah atau lebih tinggi yaitu antara 58 – 86 °F (14,4 – 30 °C) biasanya obat masih dalam kondisi baik dan tidak rusak (Mulalinda RD, dkk, 2020). Obat juga harus disimpan jauh dari jangkauan anak-anak untuk mencegah risiko keracunan. Jika obat sudah kedaluwarsa atau tidak lagi diperlukan, buang sesuai dengan panduan yang benar, bukan hanya dibuang sembarangan agar tidak mencemari lingkungan.²

Penggunaan kosmetik yang aman untuk menghasilkan peningkatan pengetahuan tentang apa itu kosmetik, bagaimana cara memilih kosmetik yang baik dan tidak menimbulkan kerusakan pada kulit pengguna. Penyuluhan maupun sosialisasi ini diharapkan dapat membantu masyarakat setempat dalam memberikan pengetahuan tentang dampak yang akan ditimbulkan akibat dari penggunaan kosmetik berbahaya sehingga mereka mampu menyadari dan memilih kosmetik yang sudah terstandarisasi oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) untuk digunakan pada kehidupan sehari-hari.³

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di salah satu desa yang berada di Kecamatan Mersam yaitu yang bertempat di Desa Mersam Kabupaten Batanghari. Dilakukan dengan metode pemberian pengalaman belajar dalam bentuk sosialisasi serta penyuluhan yang terjun langsung ke masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, dilakukan dalam kurung waktu 30 hari. Diikuti oleh 40 orang masyarakat khususnya di

Desa Mersam RT. 05. Media yang digunakan berupa leaflet yang digunakan untuk menambah informasi dan juga pengetahuan masyarakat.

a. Melakukan survei awal

Survei awal dilakukan dengan melihat data yang didapat dari PUSTU Desa Mersam. Serta melakukan wawancara langsung kepada masyarakat mengenai keluhan yang di alami masyarakat Desa Mersam.

b. Tahap persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan dengan menyebarkan pengumuman kepada masyarakat Desa Mersam yang dilakukan oleh Kader Desa Mersam. Lalu menyiapkan materi leaflet yang akan dibagikan kepada masyarakat Desa Mersam serta menyiapkan produk yang akan di bagikan kepada masyarakat.

c. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 bulan tepatnya pada tanggal 06 Januari sampai dengan 3 Februari 2025. Pertama-tama kegiatan diawali dengan Survey awal dilanjutkan Musyawarah Masyarakat Desa, Penyuluhan mengenai penggunaan *skincare* yang aman untuk ibu hamil dan menyusui di Posyandu Anggrek dan Melati Desa Mersam, *Workshop* tentang pengenalan bahan alam sekitar sebagai *ecoprint* yang dilaksanakan di SDN 091 Mersam, Melaksanakan program senam sehat di SDN 091 Mersam dan PAUD KB Flamboyan Mersam, Sosialisasi APOCIL (Apoteker Cilik) di SDN 091 Mersam, Penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di SDN 091 Mersam, Penyuluhan terkait pengenalan sayur dan buah-buahan yang sehat di PAUD Flamboyan Mersam, Penyuluhan penyakit (Hipertensi dan Diabetes Melitus) serta cek kesehatan gratis di RT. 05 Desa Mersam, Penyuluhan terkait pemanfaatan bahan alam sebagai kosmetik di RT. 05 Desa Mersam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Survei awal dilakukan sebagai langkah awal untuk merumuskan program kerja yang akan dilaksanakan selama KKN di RT. 05 Desa Mersam. Survei awal dilaksanakan dengan mengambil data dari Balai Desa, Puskesmas Mersam, dan PUSTU Desa Mersam tentang penyakit yang sering dialami masyarakat di Desa Mersam. Hasil survei awal dari data PUSTU di Desa Mersam, Kecamatan Mersam, Kabupaten Batanghari diperoleh data penyakit yang diderita oleh Desa Mersam yaitu Hipertensi, Dispepsia, *Common Cold*, Myalgia, Dermatitis Kontak Alergi, Scabies, Diabetes Melitus, Nekrosis Pulpa, Hiperkolesterolemia dan Abses (bisul).

Tabel 1. Pemakaian Obat Terbanyak di Desa Mersam tahun 2024

No	Nama	Hasil
1	Tablet Tambah Darah	1.310 tablet
2	Klorfeniramin Maleat	530 tablet
3	Captopril 25 mg	510 tablet
4	Paracetamol	470 tablet
5	Nipeditpine	380 tablet
6	Amlodipine 5 mg	350 tablet
7	Eritromycin	260 tablet
8	Antasida	210 tablet
9	Piroxicam	200 tablet

10	Omeprazole	190 kapsul
----	------------	------------

Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) adalah pertemuan perwakilan warga desa beserta tokoh masyarakat Desa Mersam dan para petugas kesehatan untuk membahas hasil survei awal yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Prodi Farmasi STIKES Harapan Ibu Jambi dan merencanakan penanggulangan masalah kesehatan yang diperoleh dari hasil survei awal.



Gambar 1. Penyuluhan Skincare yang Aman untuk Ibu Hamil dan Menyusui

Kegiatan penyuluhan ini mendapatkan sambutan positif dari para peserta. Banyak ibu yang sebelumnya tidak mengetahui bahwa beberapa bahan skincare dapat berdampak buruk bagi kehamilan dan menyusui. Selama masa kehamilan, sangat penting untuk memilih produk perawatan kulit yang aman, mengingat perubahan hormon dapat menyebabkan kulit menjadi lebih sensitif dan kering. Meskipun banyak ibu hamil yang merasa khawatir mengenai penggunaan produk kecantikan tertentu, terdapat berbagai pilihan produk perawatan kulit yang aman untuk digunakan, di antaranya The Body Shop, Emina, Wardah, Mineral Botanica, dan Cetaphil. Penting untuk mengenali bahan-bahan berbahaya yang terkandung dalam produk perawatan kulit, seperti retinoid, tretinoin, isotretinoin, ftalat, asam salisilat, RetinA, oxybenzone, dan phthalates, yang sebaiknya dihindari selama masa kehamilan.⁴ Adapun manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini seperti adanya peningkatan kesadaran yang mana Para ibu kini lebih berhati-hati dalam memilih produk skincare yang digunakan. Dan juga banyak dari ibu-ibu yang hadir di kegiatan ini langsung berencana mengganti produk skincare mereka yang lebih aman. Penyuluhan ini berjalan dengan baik dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi ibu hamil dan menyusui. Dengan adanya kegiatan ini, para ibu di Desa Mersam lebih memahami pentingnya memilih produk skincare yang tidak hanya efektif, tetapi juga aman untuk diri sendiri dan bayi mereka. Dan saran setelah dari adanya kegiatan ini penyuluhan ini bisa dilakukan secara berkala di beberapa kesempatan acara yang ada di desa mersam.



Gambar 2. Workshop Ecoprint di SDN 091

Workshop “Pengenalan Bahan Alam Sekitar sebagai Ecoprint” yang dilaksanakan di SDN 091 Mersam berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusiasme tinggi dari para peserta, yaitu siswa-siswi serta guru pendamping. Pemanfaatan produk Ecoprint berbasis daun dan bunga merupakan salah satu cara kreatif untuk menghasilkan karya seni, tekstil, dan berbagai produk lainnya. Ecoprint adalah teknik mencetak alam yang menggunakan pigmen alami yang terdapat dalam daun, bunga, dan tanaman lainnya untuk mentransfer motif atau warna ke permukaan kain atau media lainnya.⁵ Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah: Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Ecoprint Siswa memahami konsep ecoprint sebagai teknik mencetak motif alami dari daun, bunga, dan tanaman ke kain atau kertas. Peserta mengetahui bahwa ecoprint merupakan teknik ramah lingkungan karena menggunakan pewarna alami tanpa bahan kimia berbahaya.



Gambar 3. Senam sehat bersama di SDN 091 dan PAUD KB Flamboyan

Pelaksanaan senam sehat di SDN 091 Mersam dan PAUD KB Flamboyan Mersam pelaksanaan senam sehat sesuai dengan waktu yang ditentukan untuk melakukan aktivitas fisik supaya meningkatkan daya tahan tubuh. Program Senam Sehat yang dilaksanakan di SDN 091 Mersam dan PAUD KB Flamboyan Mersam berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari siswa serta guru pendamping. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh, terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar dan usia dini. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif yang mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam dapat meningkatkan kebugaran bagi siapapun yang melakukannya, meskipun harus mengulang suatu gerakan senam tertentu berpuluh kali.⁶



Gambar 4. Sosialisasi Apoteker Cilik (Apocil) dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

Kegiatan Sosialisasi Apoteker Cilik (Apocil) dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) yang dilaksanakan di SDN 091 Mersam berlangsung dengan baik dan mendapatkan antusiasme tinggi dari siswa serta guru pendamping. Kegiatan positif ini dimulai dari pengenalan tentang apa itu farmasi, dan apapun yang berkaitan dengan pekerjaan kefarmasian, lalu kebiasaan-kebiasaan yang mencontohkan kegiatan yang mencerminkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Setelah kegiatan ini berlangsung Siswa lebih mengenal profesi apoteker dan memahami peran pentingnya dalam dunia kesehatan. Siswa mendapatkan informasi mengenai berbagai jenis obat, cara penggunaannya yang benar, serta bahaya penggunaan obat secara sembarangan. Apocil juga diajarkan bagaimana menyiapkan obat, menggerus obat, membungkus obat bahkan sampai membuat etiket obat serta kegiatan Peningkatan Kesadaran akan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Siswa memahami pentingnya mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, serta mengonsumsi makanan yang sehat untuk mencegah penyakit. Untuk ke depannya, program ini dapat dikembangkan menjadi kegiatan rutin agar semakin banyak siswa yang mendapatkan edukasi kesehatan sejak dini. Dengan begitu, mereka akan tumbuh menjadi generasi yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. PHBS di lingkungan sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat. Kegiatan PHBS di lingkungan sekolah yaitu mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, membuang sampah pada tempatnya, dan melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.⁷

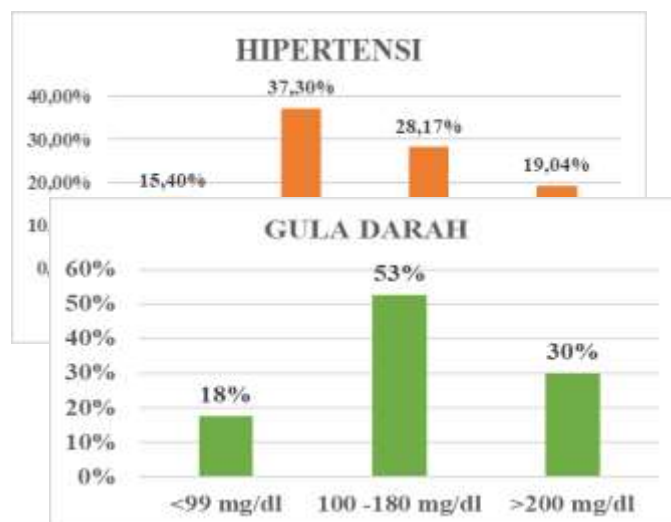


Gambar 5. Pengenalan buah & sayur yang sehat sejak dini

Peningkatan Pemahaman Anak tentang Sayur dan Buah Sehat Anak-anak belajar mengenali berbagai jenis sayuran dan buah-buahan yang bermanfaat bagi tubuh. Mereka mengetahui warna, bentuk, serta manfaat dari masing-masing sayur dan buah. Pengenalan dilakukan dengan metode yang menyenangkan, seperti tebak - tebakan, ice breaking, dan bermain kuis interaktif. Mereka juga diberikan edukasi tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat untuk pertumbuhan, kekuatan tubuh, dan kesehatan pencernaan. Rata-rata konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah, kondisi ini dapat menyebabkan munculnya masalah gizi pada anak. Anak usia sekolah adalah kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Salah satu masalah yang cenderung tinggi ialah tinggi energi namun rendah serat. Salah satu pesan gizi seimbang adalah memperbanyak konsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram per orang per hari (Azadirachta FL, 2018). Berdasarkan rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari.⁸



Gambar 6. Cek Kesehatan & penyuluhan (Hipertensi & Gula darah) untuk warga RT.05



Dari data diatas diperoleh bahwa masyarakat Desa Mersam RT. 05 sebanyak 40 orang yang mengikuti kegiatan ini, yang memiliki tekanan darah $> 120/80$ mmHg sebanyak 6 orang, $120 - 129/80 - 84$ mmHg sebanyak 9 orang, $130 - 139/85 - 89$ sebanyak 7 orang, dan $>140/90$ mmHg sebanyak 18 orang.

Dari data diatas yang di ikuti oleh 40 orang masyarakat RT. 05 Desa Mersam yang memiliki kadar gula darah normal (>99 mg/dl) sebanyak 7 orang, pra diabetes ($100 - 180$ mg/dl) sebanyak 21 orang, Diabetes (>200 mg/dl) sebanyak 12 orang.

Setelah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, peserta diberikan puding lidah buaya sebagai contoh camilan sehat yang baik bagi penderita hipertensi dan diabetes. Warga diberikan penjelasan mengenai manfaat lidah buaya, dimana menurut penelitian terdahulu Para penderita hipertensi diupayakan menggunakan metode pengobatan alternatif yang lebih ekonomis dan memiliki efek samping yang minimal, yaitu melalui pendekatan pengobatan alami dengan memanfaatkan bahan-bahan alam seperti buah-buahan, sayuran, dan berbagai jenis herbal. Salah satu terapi herbal yang dianjurkan bagi penderita hipertensi adalah konsumsi lidah buaya (Aloe Vera), yang diketahui mengandung senyawa flavonoid, arginin, vitamin, asam amino, enzim, serta mineral.⁹ yang dapat membantu menurunkan kadar gula darah, menjaga kesehatan pencernaan, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Banyak warga yang tertarik untuk mencoba membuat puding lidah buaya sendiri di rumah sebagai bagian dari pola makan sehat mereka.



Gambar 7. Penyuluhan kosmetik bahan alam & sosialisasi produk : KK Glow (beras,kopi&Kunyit)

Penggunaan kosmetik pada masyarakat modern mencakup menjaga kebersihan pribadi, meningkatkan daya tarik dengan riasan, meningkatkan kepercayaan diri, melindungi kulit dan rambut dari kerusakan sinar ultraviolet dan faktor lingkungan lainnya, mencegah penuaan dini, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kosmetik dapat memiliki berbagai fungsi, termasuk sebagai pembersih, pelembap, penambah daya tarik, perlindungan dari sinar UV, perawatan kulit, dan bahkan pengobatan infeksi kulit.¹⁰ Kegiatan ini memberikan berbagai manfaat bagi masyarakat, terutama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kosmetik yang aman dan sehat, serta pemanfaatan bahan alami dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat lebih memahami bahwa bahan alami dapat menjadi alternatif kosmetik yang lebih aman tanpa efek samping berbahaya. Peserta menyadari bahwa mereka bisa membuat sendiri kosmetik dari bahan yang ada di sekitar tanpa harus membeli produk mahal. Dengan bekal ilmu yang didapat, beberapa peserta tertarik untuk mengembangkan usaha kecil berbasis produk kecantikan alami. Produk seperti masker alami, scrub, dan lip balm herbal memiliki potensi untuk dipasarkan secara lokal dan bisa menjadi sumber pendapatan tambahan bagi warga. Dan dapat disimpulkan bahwa dengan kegiatan ini masyarakat mendapatkan wawasan baru mengenai berbagai bahan alami yang dapat dimanfaatkan sebagai kosmetik serta cara membuat produk kecantikan sendiri di rumah. Selain itu, kegiatan ini juga membuka peluang bagi warga untuk mengembangkan usaha berbasis produk alami, sehingga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga secara ekonomi.

KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata adalah kegiatan memberikan manfaat yang besar kepada mahasiswa dan masyarakat, dimana kuliah kerja nyata dilaksanakan demi mendapatkan pengalaman yang nyata dilapangan, sehingga memberi bekal kepada mahasiswa jika sudah lulus dan terjun dimasyarakat secara nyata. Kegiatan KKN ini telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan partisipasi warga Desa Mersam terhadap kesehatan diri dan lingkungan, meningkatnya peran dan sumber daya lokal, meningkatnya kemandirian dan kesejahteraan masyarakat serta pengetahuan bagi warga Desa Mersam terhadap penggunaan obat yang benar dan kosmetik yang aman. Dalam kegiatan cek kesehatan hipertensi dan gula darah didapatkan hasil 40 orang yang mengikuti kegiatan ini, yang memiliki tekanan darah > 120/80 mmHg sebanyak 6 orang, 120 – 129/80 – 84 mmHg sebanyak 9 orang, 130 – 139/85 – 89 sebanyak 7 orang, dan >140/90 mmHg sebanyak 18 orang. Dan memiliki kadar gula darah normal (>99 mg/dl) sebanyak 7 orang, pra diabetes (100 – 180 mg/dl) sebanyak 21 orang, Diabetes (>200 mg/dl) sebanyak 12 orang. Diharapkan beberapa kegiatan yang telah dilakukan dapat dilanjutkan dan dikembangkan oleh desa terkait.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala rasa terima kasih yang tak terhingga disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi atas dukungannya yang sangat berarti dalam menyukseskan pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, penulis juga ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada Kepala Desa Mersam beserta perangkat desa, Bidan PUSTU, Kepala SD Negeri 091/I Mersam Kepala PAUD KB Flamboyan, para guru, Ketua RT. 05 yang berpartisipasi dengan penuh kerelaan, dan juga seluruh warga desa Mersam, karena telah menerima dan memberikan dukungan yang sangat berharga dalam menjalankan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga acara ini dapat berlangsung dengan lancar hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Laia, B. Sosialisasi Dampak Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Di Desa (Studi: Desa Sirofi). *Haga Jurnall Pengabdi. Kpd. Masy.* **1**, 78–84 (2022).
2. Dirgantara, A. *Et Al.* Edukasi Penggunaan Dan Penyalahgunaan Obat Dengan Metode. **07**, 252–257 (2024).
3. Mariyani. Penyuluhan Pemilihan Dan Penggunaan Kosmetik Yang Aman Tanpa Bahan Kimia Berbahaya Terhadap Remaja. *J. Dimas* **5**, 35–38 (2023).
4. Wahyuni, S. *Et Al.* Rancangan Aplikasi Rekomendasi Produk Skincare Untuk Ibu Hamil Menggunakan Metode Prototype Untuk Memastikan Bahwa Aplikasi Yang Dihasilkan Sesuai Dengan Kebutuhan Pengguna . Skincare Yang Aman Untuk Ibu Hamil. 136–148 (2024).
5. Purnomo, A. Pemanfaatan Produk Ecoprint Berbasis Daun Dan Bunga Di Desa Kelawi Kabupaten Lampung Selatan. *J. Pengabdi. Umkm* **3**, 54–61 (2024).
6. Saputra, D. R. & Susanti, D. T. Pengaruh Senam Sehat Anak Indonesiaterhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn 131/Ii Skb Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. *J. Muara Olahraga* **5**, 54–66 (2023).
7. Salim, M. F., M. Syairaji, M. S., Santoso, D. B., Pramono, A. E. & Askar, N. F. Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *J. Pengabdi. Dan Pengemb. Masy.* **4**, 19 (2022).
8. Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati & Indah Rozalina. Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *J. Bakti Masy. Indones.* **5**, 688–693 (2022).
9. Purwanto. J., Haryuni. S., Y. E. Y. Pengaruh Konsumsi Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Nurs. Sci. J.* **5**, 1–10 (2021).
10. Suwarno, K. N. *Et Al.* Edukasi Pemanfaatan Bahan Alam Untuk Kosmetik Guna Membangun Kesadaran Masyarakat. *Bernas J. Pengabdi. Kpd. Masy.* **5**, 2014–2022 (2024).