



Edukasi Kesehatan Tentang Pemanfaatan Puding Labu Kuning untuk Penurunan Tekanan Darah di Desa Cot Paya

(Health Education on the Use of Pumpkin Pudding to Lower Blood Pressure in Cot Paya Village)

Nurul Sakdah¹, Ellyza Fazlylawati^{2*}, Putriyani Putriyani³, Meilisa Meilisa⁴, Defri Mahendra⁵, Mina Indrianti⁶, Tamara Agustina⁷, Alfiaturrahmi Alfiaturrahmi⁸, Ismayani Ismayani⁹, Siti Humairah¹⁰, Savinatun Najja¹¹, Ulan Maulidia¹², Muhammad Bayta'wi¹³, Hayatul Firda¹⁴, Humaira Humaira¹⁵, Beny Bilo¹⁶, Muhammad Baihaqi¹⁷, Misra Aulisa¹⁸

¹⁻¹⁸ Universitas Abulyatama Aceh, Indonesia

Email: ellyza_d3kep@abulyatama.ac.id *

Article History:

Received: Desember 10, 2024

Revised: Desember 31, 2024

Accepted: Januari 11, 2025

Published : Januari 15, 2025

Key Words; Hypertension, Health Education, Yellow Pumpkin Pudding

Abstract, Background: Hypertension is a chronic disease where blood pressure is above the normal limit, namely 140/90 mmHg, one of the causes of hypertension is a lack of potassium. Pumpkin with high levels of potassium and fiber can help to lower blood pressure. **Purpose of service:** Providing health education about the use of pumpkin pudding to lower blood pressure. **Method:** The method used in this service activity is lecture and question and answer. **Results:** The results of providing education and knowledge about hypertension to families and the elderly were responded well by the Cot Paya community, then several parents asked questions based on material about hypertension. **Conclusion:** Understanding of families and elderly in Cot Paya village regarding how to use pumpkin pudding to reduce blood pressure.

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis dimana tekanan darah berada diatas batas normal yaitu 140/90 mmHg, salah satu penyebab terjadinya hipertensi adalah kekurangan kalium. Labu kuning dengan kadar potasium dan serat yang tinggi dapat membantu menurunkan tekanan darah. **Tujuan Pengabdian:** Memberikan penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan puding labu kuning untuk menurunkan tekanan darah. **Metode:** Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah dan tanya jawab. **Hasil:** Hasil Pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang hipertensi pada keluarga dan lansia direspon dengan baik oleh masyarakat Cot Paya, kemudian beberapa orangtua mengajukan pertanyaan berdasarkan materi tentang hipertensi. **Kesimpulan:** Pemahaman keluarga dan lansia desa cot paya terhadap cara pemanfaatan puding labu kuning untuk penurunan tekanan darah.

Kata Kunci; Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Puding Labu Kuning

1. PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan pada masa pra lansia dan lansia sangat penting karena pada tahap ini mereka mengalami sejumlah perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Menjaga kesehatan pada masa pra lansia dan lansia sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, mencegah penyakit, dan mempersiapkan diri untuk masa tua yang sehat dan bermakna.

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang disebut silent killer, karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya dan gejalanya tersebut meskipun tidak muncul, sering kali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga kadang terlambat untuk menyadari akan datangnya penyakit (Aspiani, 2016). Hipertensi secara global memberikan peranan penting terhadap semua penyebab kematian pada penyakit kardiovaskuler, menimbulkan kerusakan organ lain seperti otak (stroke), ginjal, arteri perifer dan retinopati serta berhubungan secara linier dengan morbiditas dan mortalitas, oleh sebab itu penyakit hipertensi harus dicegah dan diobati (Rahmawati, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, hipertensi merupakan penyebab utama dari kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah dan salah satu target global untuk menurunkan hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025.

Hipertensi merupakan tantangan yang besar bagi Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia 18 tahun keatas menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22.2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Risksdas, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh pada tahun 2019, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi di Provinsi Aceh terdapat 276.862 (32%) kasus. Pada tahun 2020 penderita hipertensi meningkat sebanyak 329.985 (88,4%) kasus penderita hipertensi (Dinkes Provinsi Aceh, 2020). Pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi menurun sebanyak 328.363 (67,1%) kasus penderita hipertensi (Dinkes Provinsi Aceh, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2019, terdapat kasus hipertensi sebanyak 11,836 (100%), pada laki-laki 4,352 (37%) dan perempuan 7,484 (66%) penderita hipertensi. Pada tahun 2020 kasus penderita hipertensi mengalami penurunan sebanyak 11,486 (3%) kasus, pada laki-laki 4,716 (41%) dan perempuan 6,770 (59%) penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2020). Pada tahun 2021 mengalami peningkatan kasus hipertensi sebanyak 13,077 (14%) kasus, pada laki-laki 5.515 (42%) dan perempuan 7.562 (58%) penderita hipertensi (Dinas

Kesehatan Kota Banda Aceh, 2021).

Labu Kuning (*Cucurbita Moschata* Durh) merupakan jenis tanaman sayuran yang memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap yakni karbohidrat, protein dan beberapa mineral salah satunya yaitu tingginya Kalium dan serat dalam 100 gr Labu Kuning mengandung sekitar 220 mg kalium dan 2,7 gr serat pangan, dengan kadar kalium dan serat yang tinggi dapat membantu untuk menurunkan tekanan darah. Jika dibandingkan dengan kebutuhan kalium untuk penderita hipertensi yaitu 3500 mg telah bisa mencukupi 6,2% dari konsumsi harian kebutuhan kalium dalam sehari dan untuk serat telah dapat memenuhi 9,9%.

Labu kuning juga mengandung antioksidan seperti β -karoten, flavonoid, vitamin C dan vitamin E. Warna kuning atau orange daging buahnya pertanda kandungan karotenoidnya sangat tinggi (Ranonto dkk. 2015). Labu kuning merupakan sumber karotenoid, pektin, garam mineral, vitamin dan zat bioaktif lainnya seperti senyawa fenolik.

Pemberian puding labu kuning untuk makanan selingan pada penderita hipertensi karena labu kuning tinggi akan kalium dan serat dan puding juga mengandung kadar serat yang tinggi. Dalam 1 porsi puding labu kuning telah mengandung kadar kalium 317,2 mg dan serat sebesar 7,13 gr. Labu kuning dibuat dalam bentuk puding akan memudahkan penyerapan diusus halus, dan bagi lansia dan pra lansia tentunya akan memudahkan untuk mengunyah dan menelan.

Hasil penelitian Dali, dkk (2017) pemberian jus labu kuning pada penderita hipertensi selama 7 hari berurutan – turut didapatkan rata rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18,00 mmHg (sebelum dilakukan intervensi adalah 156,37 mmHg, setelah intervensi adalah 138,67 mmHg). Rata rata penurunan tekanan darah diastole sebesar 7,34 mmHg (Sebelum intervensi sebesar 96,67 mmHg, setelah intervensi sebesar 89,33 mmHg). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole, penelitian ini dilakukan intervensi pada 15 orang sampel.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Kader desa cot paya beliau menyampaikan bahwa penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat desa cot paya yaitu hipertensi, dan masih kurangnya pendidikan kesehatan tentang pengobatan herbal serta pencegahan hipertensi. Hal ini juga dilihat dari keluarga dan lansia desa cot paya yang menghadiri poswindu dan posyandu kebanyakan mengalami hipertensi dan mereka mengatakan biasanya hanya mengonsumsi obat farmakologis saja dan tidak mengetahui bahwa labu kuning juga bisa menurunkan tekanan darah. Berdasarkan data yang diperoleh, maka bersama ini dosen dan mahasiswa dari Program Studi Diploma Tiga Keperawatan tertarik untuk melakukan **“Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Puding Labu Kuning Untuk Penurunan Tekanan Darah”**.

2. METODE

Kegiatan ini diikuti oleh keluarga dan lansia desa Cot Paya, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini menggunakan beberapa tahapan yaitu:

- 1) Tahap Persiapan dimulai dari koordinasi dengan Kepala Desa Cot Paya mengenai kesepakatan waktu kegiatan pelaksanaan serta tempat pelaksanaan yaitu di rumah di desa Cot Paya, Khalayak sasaran yaitu keluarga dan lansia desa Cot Paya, selanjutnya persiapan materi dan Puding Labu Kuning, dijelaskan oleh pemateri serta menyiapkan media (Laptop, Proyektor/Infocus).
- 2) Tahap Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024 di rumah di desa Cot Paya, adapun tahap pertama diawali dengan membagikan kuesioner pre test kepada keluarga dan lansia terkait dengan pengetahuan mereka tentang Hipertensi, selanjutnya penyampaian materi hipertensi dan pengobatan herbal hipertensi setelah kegiatan inti berlangsung, keluarga dan lansia diberikan kuesioner post test dimana kuesionernya menggunakan kuesioner yang sama saat pre test.
- 3) Metode penyuluhan yang digunakan yaitu metode ceramah dan tanya jawab tentang hipertensi

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024 di desa Cot Paya, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa. Sasaran pada kegiatan ini adalah keluarga dan lansia desa cot paya, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Ceh Besar.

Kegiatan dimulai pada pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai, adapun rangkaian kegiatan dimulai dengan absensi peserta, pembagian pre test, pembukaan oleh Mc, sambutan Pj Geuchik, sambutan oleh dosen, Pemaparan materi tentang pemanfaatan puding labu kuning untuk penurunan tekanan darah, tanya jawab, dan di akhiri dengan post test.

Kegiatan edukasi dan tanya jawab berjalan dengan lancar dengan suasana kondusif, keluarga dan lansia sangat semangat dalam memperhatikan penjelasan terkait hipertensi.

Hasil Pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang hipertensi pada keluarga dan lansia direspon dengan baik oleh masyarakat Cot Paya, kemudian beberapa orangtua mengajukan pertanyaan berdasarkan materi tentang hipertensi.

Menurut hasil penelitian Arda, (2019) Komunikasi kesehatan dalam berbagai bentuk seperti media advokasi, media massa, media entertainmen dan internet mampu membentuk sikap dan mengubah perilaku individu serta menambah pengetahuan dengan cara meningkatkan kesadaran dan menambah pengetahuan tentang isu-isu kesehatan, masalah-masalah kesehatan dan solusi kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan.



Gambar 1 Dokumentasi mahasiswa, dosen, keluarga dan lansia desa Cot Paya

4. KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut:

- 1) Pemahaman keluarga dan lansia desa cot paya terhadap pengertian dan tanda gejala hipertensi
- 2) Pemahaman keluarga dan lansia desa cot paya terhadap pencegahan dan pengobatan herbal hipertensi
- 3) Pemahaman keluarga dan lansia desa cot paya terhadap cara pemanfaatan puding labu kuning untuk penurunan tekanan darah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Abulyatama yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu kepada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dan Kepala desa beserta masyarakat desa cot paya atas kerjasama dalam pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N., & Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 162. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i2.929>
- Andrianto. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Airlangga University Press.
- Arda, D. (2019). Pengetahuan Perawat Tentang Komunikasi Terapeutik Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.117>
- Aspiani., Reny., Yuli. (2016). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta: EGC.
- Damayantie, Netha, Erna Heryani, and Muazir. (2018). “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi Oleh Penderita Di Wilayah Kerja Pskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018.” *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 5(3):224–32. doi: 10.26699/jnk.v5i3.art.p224-232.
- Djafar, T., & Musakkar. (2020). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*.
- Hanum, S. et al.(2019) ‘Hubungan antara pengetahuan, motivasi, dan dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di Puskesmas Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar’, *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*,

10(1), pp. 30–35.

- Hastuti, Apriani Puji. (2019). *Hipertensi*. 1st ed. edited by I. M. Ratih. Jawa Tengah: Lakesiha.
- Ifroh, R. H., Susanti, R., Permana, L., & Noviasty, R. (2019). Peran Petugas Promosi Kesehatan Dalam Penggunaan Audiovisual Sebagai Media Komunikasi Informasi Dan Edukasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 281–289.
- Istichomah. (2020). “Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul.” *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)* 2(1):24–29. doi: 10.30644/jphi.v2i1.369.
- Kartika, Unoviana. (2015). Penyakit Epilepsi Makin Banyak Terdeteksi. <http://health.kompas.com/read/2013/06/27/1730364/Penyakit.Epilepsi.Makin.Banyak.Terdeteksi>. Diakses pada tanggal 21 Januari 2019.
- Kurnia, Anih. (2020). *Self Management Hipertensi*. edited by T. Lestari. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Manuntung, Alfeus. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media
- Mayskur, A. (2022). *Intervensi Pemberian Sirup Bunga Rosella Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Penerbit Lembaga Omega Medika.
- Priyoto. (2014). *Teori sikap dan perilaku dalam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, E., Dewi, A., & Sari, N. (2018). Perbandingan Isometric Handgrip Exercise dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 6(1), 12-23. Dikutip dari <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id>.
- Sari, Yanita Nur Indah. (2022). *Berdamai Dengan Hipertensi* - Google Books. Vol. 1. 1st ed. edited by Y. N. I. Sari. Jakarta.
- Yonata, A., Satria, A., & Pratama, P. (2016). Hipertensi Sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke Majority. 5(3), 17.