

OPTIMALISASI SUMBER DAYA LOKAL DALAM PENANGANAN HIPERTENSI DENGAN PUHAT LASIBUGA (PUDING SEHAT LABU SIAM BUAH NAGA)

Riyen Sari Manullang¹, Nurhidayah Amir², Marni Br Karo³, Andi Pranata⁴,
Dewi Rostianingsih⁵, Winda Oktima⁶, Gita fricilya D⁷, Ikrimah Aurora L⁸,
Aan Annisa⁹, Hazel Aditya A¹⁰

^{1,3,5,7}Program Studi Kebidanan (S1) dan Profesi Bidan, STIKes Medistra Indonesia

^{2,4,8}Program Studi Keperawatan (S1) dan Profesi Ners, STIKes Medistra Indonesia

^{6,9}Program Studi Farmasi (S1), STIKes Medistra Indonesia

email : marnikaro.stikesmi@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi dengan sistolik (TDS) ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik (TDS) ≥ 90 mmHg. Hipertensi di Indonesia merupakan "silent killer", banyak orang tak merasakan gejala. Penting periksa tekanan darah rutin. 1 dari 3 orang di Indonesia mengidap hipertensi, angka terus meningkat, termasuk wilayah Bekasi, tepatnya di RT 04/RW.01 Kel. Sepanjang Jaya, Bekasi Timur terdapat 70% masyarakat dengan hipertensi. Tujuan penelitian: untuk mengkaji lebih dalam tentang pengoptimalkan sumber daya lokal dalam penanganan hipertensi dengan PUHAT LASIBUGA (Puding Sehat Labu Siam Buah Naga). Metode penelitian: penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain One Group Pre Test Design. Dengan teknik Accidental Sampling terdiri dari 30 masyarakat setempat. Hasil penelitian: pengumpulan data dilakukan selama 4 hari, dengan hasil menunjukkan, hasil pre test 2,80 dan post test 4,77 dengan sig:0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05, sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya terjadi peningkatan optimalnya sumber daya lokal di masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi, Sumber Daya Lokal, Puding Sehat, Buah Naga, Labu Siam

Abstract

Hypertension is a condition of high blood pressure with systolic blood pressure (SBP) ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure (DBP) ≥ 90 mmHg. Hypertension in Indonesia is known as the "silent killer" since many people do not experience noticeable symptoms. Regular blood pressure check-ups are essential. 1 out of 3 people in Indonesia suffer from hypertension, and the number is continuously rising, including in the Bekasi region, specifically in Rt. 04/Rw.01, Kel. Sepanjang Jaya, East Bekasi, where 70% of the community has hypertension. Research objective: to further examine the optimization of local resources in handling hypertension using PUHAT LASIBUGA (Healthy Pudding from Siamese Pumpkin and Dragon Fruit). Research Methodology: The research utilized a quantitative approach with the one group pre test post test design. The sampel was selected through Accidental Sampling and consisted of 30 local residents. Research findings: data collection was conducted over 4 days, resulting in pre test score of 2,80 and post test score of 4,77, with a significance level of sig: 0,000, which is smaller than 0,05, therefore, H0 is rejected, and H1 is accepted, indicating a significant improvement in the optimization of local resources in the community.

Keywords: Hypertensi, Local resources, Healthy Pudding, Dragon Fruit, Chayote

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah ketika tekanan di pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Ini umum tetapi bisa serius jika tidak diobati. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksakan tekanan darah. Tekanan darah ditulis sebagai dua angka. Angka pertama (sistolik) mewakili tekanan dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau berdetak.

Angka kedua (diastolik) mewakili tekanan di pembuluh darah saat jantung beristirahat di antara detak jantung. Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, pembacaan tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut adalah ≥ 140 mmHg dan/atau pembacaan tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut adalah ≥ 90 mmHg (WHO, 2023). Hipertensi diperkirakan dialami oleh 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia, sebagian besar (dua pertiga)

tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023). Di Indonesia 1 dari 3 orang mengidap hipertensi, bahkan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena orang dengan tekanan darah tinggi tidak memiliki keluhan, prevalensi hipertensi di Indonesia sangat besar yaitu sebesar 34,1% berdasarkan survei nasional di 2018 (Kemenkes, 2023).

Kejadian Hipertensi di Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 di antara 4 (Kemenkes, 2019). Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 55 hingga 64 tahun sekitar 55.2 %, usia 65 hingga 74 tahun sekitar 63.2% dan pada usia diatas 75 tahun sekitar 69.4%. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Terdapat 13 provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional, Jawa Timur berada di peringkat 6 (Riskedas, 2018). Hipertensi dapat mengakibatkan kematian secara diam-diam dan mendadak. Itulah sebabnya hipertensi sering disebut sebagai The Silent Killer (pembunuh diam-diam) karena hipertensi jarang menampilkan gejala atau menampilkan gejala yang tidak spesifik dan dianggap biasa oleh masyarakat. Sebagian besar masyarakat tidak sadar bahwa tekanan darahnya telah melampaui angka normal hingga terjadi kondisi darurat atau komplikasi (Karo, 2016).

Komplikasi hipertensi menjadi penyebab 9,4 juta kematian per tahun. Beberapa jenis komplikasi hipertensi yang paling banyak dialami adalah penyakit jantung, penyakit ginjal kronis, dan stroke. Hipertensi menjadi penyebab dari 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke di seluruh dunia (WHO, 2013). Di Amerika Serikat, 7 dari 10 orang yang mengalami serangan jantung pertama merupakan penderita hipertensi. Sedangkan 8 dari 10 orang yang mengalami stroke pertama dan 7 dari 10 orang yang mengalami gagal jantung kronis juga merupakan penderita hipertensi (CDC, 2015). Penderita hipertensi tidak merasakan tanda dan gejala yang menonjol, oleh karena itu hipertensi sering disebut sebagai silent killer. Hal itu yang membuat penderita tidak melakukan pemeriksaan dan pengobatan lebih dini. Fenomena tersebut disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti kebiasaan masyarakat dalam rendahnya kesadaran salah satunya adalah masih kurangnya kepatuhan dalam mengkonsumsi garam (Fitri, 2014 di dalam Hanesty, 2018).

Untuk pengobatan terhadap penderita hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan pengobatan tradisional seperti pemberian puding labu siam dan buah naga (Shelli S, Siti J, 2021). Puding adalah jenis makanan penutup (dessert) yang terkenal di seluruh dunia. Biasanya mempunyai cita rasa manis dan biasanya disajikan dalam bentuk dingin. Puding sering digunakan untuk hidangan penutup yang dibuat dari telur dan tepung, serta dimasak dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang. Pengolahan puding umumnya berbahan dasar air, susu, yogurt, santan, sirup atau jus, dan biasanya menggunakan bahan pengental dari tepung, pati, telur, agar-agar, jeli, dan gelatin (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).

Labu siam (*Sechium edule*) adalah tumbuhan suku labu-labuan yang dapat dimakan buah dan pucuk mudanya. Labu siam banyak dijumpai di pasar tradisional dan dalam jumlah yang banyak, sehingga masyarakat mudah memperolehnya. Labu siam sebagai sayuran buah yang menyehatkan, murah, mudah di dapatkan dan enak rasanya. Labu siam kaya akan serat, antioksidan, zat besi, mangan, fosfor, seng, potassium, tembaga, vitamin B1, B2, B6 dan vitamin C. Labu siam juga kaya akan kandungan folat yang membantu pembentukan sel dan sintesis DNA A (Nurhalimah Siti, dkk, 2018). Labu siam memiliki zat gizi mikro seperti kalium dimana jumlah kalium sebanyak (± 3378.62 mg) dan alkaloid yang sifatnya diuretik atau pengertianya menolong ginjal pada pengeluaran jika ada kelebihan cairan dan NaCl yang berasal dari tubuh, oleh sebab itu kurangnya cairan pada darah akan dapat menurunkan tekanan darah (Sijabat F, dkk, 2021).

Khasiat diuretik, akan memiliki dampak ke turunya (hipertensi), mencegah adanya pengerasan apalagi pengapuran pada pembuluh arteri, air perasan sayur labu siam mengurangi hipertensi karena memiliki kandungan asam amino dan juga vitamin C yang banyak bermanfaat untuk Kesehatan. Daging buah labu siam memiliki kandungan saponin, tannin dan juga alkaloid sedangkan untuk

daunnya mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid (Reni, dkk, 2022). Kalium yang terkandung dalam labu siam berguna bagi tubuh untuk mengendalikan tekanan darah, sebagai terapi darah tinggi, serta membersihkan karbondioksida di dalam darah. Kalium juga bermanfaat untuk memicu kerja otot dan simpul saraf. Kalium yang tinggi akan memperlancar pengiriman oksigen ke otak dan membantu menjaga keseimbangan cairan, sehingga tubuh menjadi lebih segar. Penderita tekanan darah tinggi dianjurkan mengonsumsi labu siam secara rutin (Ristanto, 2017).

Pendahuluan ditutup dengan tujuan pengabdian.
(Times New Roman 11, satu spasi)

METODE

Merode yang digunakan peneliti adalah kuantitatif. Desain penelitian one Group Pre test Post Test design dengan pendekatan Cross-Sectional dimana pengukuran pada satu titik waktu, dengan teknik Accidental sampling. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan optimalisasi sumber daya lokal dalam penanganan hipertensi di Rt.004/Rw.001, Kel Sepanjang Jaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang telah peneliti kaji dari 30 responden yang berhasil dihimpun dalam penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat optimalisasi sumber daya alam lokal yang dibuktikan dengan peningkatan skor sebagai berikut:

Tabel 1. Data Mean Dari Hasil Analisis Data Deskriptif Pre Test Dan Post Test Optimalisasi Sumber Daya Lokal Dalam Penanganan Hipertensi Dengan PUHAT LASIBUGA (Puding Sehat Labu Siam Buah Naga)

| | N | Mean |
|-----------|----|------|
| Pre-Test | 30 | 2.80 |
| Post-Test | 30 | 4.77 |

Tabel 2. Hasil Uji-T. Hasil Uji Signifikansi Optimalisasi Sumber Daya Lokal Dalam Penanganan Hipertensi Dengan PUHAT LASIBUGA (Puding Sehat Labu Siam Buah Naga)

| | t | df | Sig. (2-tailed) |
|------------------------|---------|----|-----------------|
| Pre-Test dan Post-Test | -10.424 | 29 | 0.000 |

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa Masyarakat memahami perihal hipertensi dengan edukasi yang diberikan dan juga mengerti manfaat sumber daya loka yaitu buah naga dan labu siam yang kemudian diolah menjadi pudding serta cara membuat pudding sehat yang bisa menjadi alternatif cemilah yang menyehatkan dan mudah untuk dibuat.

SIMPULAN

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat optimalisasi sumber daya lokal yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat dan pemanfaatan sumber daya lokal yang kemudian dikelola menjadi makanan yang sehat bagi penderita hipertensi

SARAN

Masyarakat hendaknya tetap menjaga pola makan, pola istirahat nya serta lebih peduli terhadap kondisi tubuh, agar tetap sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada ketua RW, RT, Ibu Kader, yang telah memberikan izin untuk melakukan kegaitan sekaligus penelitian dan terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan yang telah membimbing kami selama proses kegaitan dan penelitian berlangsung, juga pada Prodi Kebidanan serta Keperawatan STIKes Medistra Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

Yuliana I, Prameswari V.E, Kusmindarti I. 2020. Pengaruh Pemberian Buah Naga Medah Terhadap Tekanan Darah Perderita Hipertensi. Media Ilmu Kesehatan. Vol. 9 No. 1

- Shelli Septiana, S. J. (2021). Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Manajemen Asuhan Kep, erawatan*, 5(1), 32–41.
- Nurhalimah, S., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2018). Pengaruh Labu Siam (Cucurbitaceae) Terhadap Tekanan Darah Dan Kolesterol Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Sijabat, F., & Panjaitan, M. (2021). Pemberian Kukusan Labu Siam Pada Penderita Hipertensi Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 188-195. World Health Organization. (2013). A global brief on hypertension.
- Reni A, H., Khairani, Warasita, Herfina, dan Siti Nur. 2022. Pelatihan Puding Sehat Labu Siam (Puhat Lasi) Penurunan Hipertensi Pada Lansia Kelurahan Danau Balai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 5 No 2.
- Ristanto,A.C.A.(2017).Efektivitas Konsumsi Labu Siam (Sechium Edule) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Karang Poh Surabaya. Universitas Airlangga Nama Situs. Tanggal penerbitan artikel dibuat. Judul artikel ditulis miring. Tanggal situs diakses, dari URL situs
- Kemennkes. (07 Juni 2023). Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. Diakses pada 30 Juli 2023, dari
- Anggraini, T., Mursiany, A., Riadhi, G.R., Jannah, N.N. and Perdana, A.P.Z., 2023. Pelatihan Pembuatan Puding Labu Siam (Sechium Edule Sw) untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi di Masyarakat Pengkol, Kab. Sukoharjo. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), pp.1141-1148.
- Febriana, A., Lestari, D.H., Pefbrianti, D. and Ifansyah, M.N., 2023. Manajemen Diet DASH Melalui Pemanfaatan Labu Siam Sebagai Cemilan Sehat Bagi Lansia Hipertensi. *Surya Abdimas*, 7(3), pp.564-569.
- Safitri, I., Solehudin, S. and Suryadi, B., 2023. Pengaruh Pemberian Terapi Labusiam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), pp.20-28.
- Anggraini, T., Mursiany, A., Riadhi, G.R., Jannah, N.N. and Perdana, A.P.Z., 2023. Pelatihan Pembuatan Puding Labu Siam (Sechium Edule Sw) untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi di Masyarakat Pengkol, Kab. Sukoharjo. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), pp.1141-1148.
- Harahap, R.A., Khairani, I., Warasita, D., Herfina, N. and Aidah, S.N., 2022. Pelatihan Puding Sehat Labu Siam (Puhat Lasi) Penurun Hipertensi Pada Lansia Kelurahan Danau Balai. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), pp.484-489.
- Sampe, Fritsga Trisilia. "Formulasi dan Analisis Kandungan Makronutrien dan Betakaroten Selai Lembaran Berbasis Albedo Semangka dan Kulit Buah Naga sebagai Alternatif Pencegahan Hipertensi= Formulation and Analysis of Macronutrient and Beta-carotene Content Sheets Based on Albedo of Watermelon and Dragon Fruit Peel as an Alternative for Prevention of Hypertension." PhD diss., Universitas Hasanuddin, 2022.