

Edukasi dan Demonstrasi Memasak Puding Labu Kuning Sebagai Alternatif Makanan Sehat Untuk Penderita Hipertensi Dusun I Desa Ranteleda

Suaib¹, Apriyanti², Muhamad Aziz M Pawah³, Widya Fauzia Rahman⁴, Prisly Ananda Tulas⁵, Yulviana Prastika Mako⁶, Mutia Ahsun Raokang⁷, Riska Aulia Susanti⁸, Debora Lisa⁹, Rifno¹⁰, Ni Made Delviani¹¹

¹ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; suaibners12@gmail.com

² Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; abelpamudukan@gmail.com

³ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; muhamadazizmpawah@gmail.com

⁴ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; widyafauzia23@gmail.com

⁵ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; prislyprislyannda@gmail.com

⁶ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; yulvianaprastikamako@gmail.com

⁷ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; mutiaahsunraokang01@gmail.com

⁸ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; ikha.awl00@gmail.com

⁹ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; deboralisa02@gmail.com

¹⁰ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; rifno1899@gmail.com

¹¹ Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; nimadedelviani@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Hypertension;
Yellow Pumpkin Pudding;
Healthy Eating;
Education;
Cooking Demo

Article history:

Received 2024-07-21

Revised 2024-08-22

Accepted 2024-09-19

ABSTRAK

Hypertension or high blood pressure is a condition where the systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and the diastolic blood pressure exceeds 90 mmHg after two measurements at a five-minute interval while at rest. Around 972 million people worldwide suffer from hypertension, and this figure is expected to increase to 1.5 billion people by 2025. One important approach to managing hypertension is through a healthy diet. Pumpkin, which is rich in fiber, vitamins and minerals, has been shown to have benefits in lowering blood pressure, making it a good alternative for consumption by hypertension sufferers. This community service activity aims to provide education about hypertension and demonstrate how to cook pumpkin pudding as a healthy food for hypertension sufferers in Hamlet I, Ranteleda Village. Education is provided in the form of lectures and distribution of leaflets, while cooking demonstrations teach how to prepare healthy food using local ingredients that are low in salt and fat. The results of this activity showed an increase in participants' knowledge about hypertension and the importance of healthy eating patterns. This activity ran smoothly and effectively, and had a positive impact in increasing public awareness about the importance of managing hypertension through a healthy diet.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.



Corresponding Author:

Suaib

Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia; suaibners12@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Penderita Hipertensi sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Suciana et al., 2020).

Penderita hipertensi membutuhkan alternatif makanan yang tidak hanya enak dan mudah dibuat, tetapi juga mendukung pengelolaan tekanan darah yang optimal. Labu kuning mengandung serat pangan, pektin, betakaroten, vitamin A, B, C, dan E, serta berbagai jenis mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi, dan seng. Manfaat labu kuning telah banyak diteliti, antara lain mencegah tekanan darah tinggi dan serangan jantung, mencegah penuaan, mencegah kanker, dan lain-lain (Yuliani et al., 2023). Puding labu kuning menjadi salah satu alternatif makanan yang dapat dikonsumsi oleh penderita hipertensi, karena dapat diolah dengan bahan-bahan yang rendah garam dan lemak, namun tetap memiliki rasa yang lezat dan tekstur yang menyenangkan (Taamu et al., 2022).

Dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama penderita hipertensi, tentang pentingnya pola makan sehat, edukasi dan demonstrasi memasak (demo masak) menjadi metode yang efektif. Edukasi memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga pola makan, sementara demo masak memberikan pengetahuan praktis kepada masyarakat mengenai cara mengolah makanan sehat secara langsung.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan Edukasi dan Demo Masak Puding Labu Kuning sebagai Alternatif Makanan Sehat untuk Penderita Hipertensi di Dusun I Desa Ranteleda dilakukan untuk memberikan solusi praktis dalam upaya pengendalian hipertensi melalui pola makan yang sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat makanan sehat, terutama bagi penderita hipertensi, serta memberikan keterampilan praktis dalam mengolah makanan berbasis labu kuning sebagai alternatif yang menyehatkan dan mudah diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2024 di Balai Desa Ranteleda. Sasaran kegiatan ini adalah penderita Hipertensi dan keluarga sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam bentuk demo masak dan pemberian edukasi Hipertensi kepada masyarakat Dusun I Desa Ranteleda. Menu yang di demonstrasikan berbahan dasar pangan local. Materi edukasi berkaitan dengan Hipertensi, Edukasi dalam bentuk ceramah dan pembagian leaflet untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahap yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, sebagai berikut:

a. Persiapan Kegiatan

Pada tahap persiapan ini dilakukan pendataan pada masyarakat Dusun I Desa Ranteleda. Selanjutnya tim mengurus izin kegiatan di Kepala Puskesmas Palolo dan Kepala Desa Ranteleda. Tim juga mempersiapkan materi edukasi serta alat dan bahan untuk demo memasak.

b. Edukasi Hipertensi

Edukasi Hipertensi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan. Edukasi Hipertensi adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya penderita dan kelompok berisiko, mengenai hipertensi (tekanan darah tinggi) dan cara mengelolanya. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang penyebab, gejala, risiko, serta tindakan pencegahan

dan pengendalian hipertensi agar dapat mencegah komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Beberapa hasil penelitian yang mendukung pengaruh edukasi Hipertensi terhadap perubahan tekanan darah mengatakan bahwa edukasi Hipertensi sangat berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah. Pemberian edukasi dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mengendalikan penyakit hipertensi (Damayanti *et al.*, 2022).

Masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena jarang ada edukasi kesehatan. Masyarakat banyak bertanya tentang apa itu Hipertensi dan cara pencegahan maupun cara penanganannya. Pola makan merupakan perilaku yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang, termasuk risiko terkena hipertensi. Oleh karena itu, melalui edukasi ini, diharapkan masyarakat, terutama penderita hipertensi, dapat memahami bagaimana pola makan yang sehat dan gizi seimbang berperan penting dalam mencegah, bahkan menangani hipertensi. Pengelolaan pola makan yang tepat, seperti mengurangi konsumsi garam, lemak jenuh, dan gula, serta memperbanyak asupan buah, sayur, dan makanan kaya serat, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut akibat hipertensi.



Gambar 1 Pemberian Edukasi Hipertensi Kepada Masyarakat Dusun I

c. Demo Masak

Demo masak merupakan program kegiatan memasak yang menjelaskan proses memasak, mengolah makanan dan penyajiannya. Tujuan dari kegiatan demo masak adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat berkaitan dengan pemberian makanan sehat pada penderita Hipertensi. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat mengolah pangan lokal menjadi makanan sehat untuk penderita Hipertensi.

Menu yang didemonstrasikan dalam kegiatan ini adalah puding labu kuning, yang ditujukan untuk penderita hipertensi. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat umum, khususnya penderita hipertensi, sehingga digunakan bahan dasar labu kuning yang kaya akan serat dan rendah sodium, cocok untuk mengontrol tekanan darah. Labu kuning merupakan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan, kaya akan vitamin A, kalium, serta antioksidan yang dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah (Nurrahman & Astuti, 2022). Demo masak ini memanfaatkan bahan dasar tersebut karena sifatnya yang rendah garam dan lemak, yang sangat penting bagi penderita hipertensi untuk mencegah peningkatan tekanan darah dan risiko komplikasi lebih lanjut. Puding labu kuning juga dipilih karena teksturnya yang lembut dan mudah dicerna, serta bisa dikombinasikan dengan bahan-bahan sehat lainnya untuk meningkatkan nilai gizinya.



Gambar 2 Melakukan Demo Masak Kepada Penderita Hipertensi

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan demo masak puding labu kuning untuk penderita hipertensi Dusun I Desa Ranteleda memberikan manfaat yang signifikan bagi para peserta. Mereka sangat antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan ini karena mendapatkan banyak pengetahuan baru mengenai gizi dan pilihan makanan sehat untuk mengelola tekanan darah. Hasil edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, yang terlihat dari hasil perbandingan pretest dan posttest. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan efektif, serta berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dalam pengelolaan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Widya Nusantara yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini, serta Kepala Puskesmas Palolo, Kepala Desa Ranteleda, serta masyarakat yang telah mengikuti kegiatan ini.

REFERENSI

- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., Nurarifah, N., & Sukmawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2), 64–69. <https://doi.org/10.33860/lnj.v2i2.1337>
- Nurrahman, & Astuti, R. (2022). Analisis komposisi zat gizi dan antioksidan beberapa varietas labu kuning (*Cucurbita moschata* Durh). *Agrointek*, 16(4), 544–552. <https://doi.org/10.21107/agrointek.v16i4.12336>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Taamu, Dali, Muhsinah, S., & Syukur Bau, A. (2022). Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 5–12. <https://doi.org/10.37160/emass.v4i2.19>
- Yuliani, H., Rasyid, Ma. I., Maryati, S., & Agraeni, L. (2023). *PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN INOVASI PENGOLAHAN PANGAN LOKAL SEBAGAI UPAYA PENGEMBANGAN PRODUK PANGAN FUNGSIONAL DI DESA COT SEUMEURUNG*. 3(November), 19–23.