

## Pemberdayaan Masyarakat Penanaman dan Pengolahan Labu Siam Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi

**Aprila Arianti<sup>1</sup>, Anita Rahmawati<sup>2</sup>, Anisa Febriani<sup>3</sup>, Nazwa Salsabila<sup>4</sup>, Septiani Tri Windianti<sup>5</sup>, Sintia Damayanti<sup>6</sup>, Ninda Salma<sup>7</sup>, Rafila Jauza<sup>8</sup>, Andy Muhamarr<sup>9</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Universitas Siliwangi, JL. Siliwangi No. 24 Tasikmalaya 46115

Telp (0265)324445

Email: [aprilaarianti@gmail.com](mailto:aprilaarianti@gmail.com), [anitarahmawati83518@gmail.com](mailto:anitarahmawati83518@gmail.com), [anisafebriani596@gmail.com](mailto:anisafebriani596@gmail.com),  
[salsabilanazwas201@gmail.com](mailto:salsabilanazwas201@gmail.com), [septiani0394@gmail.com](mailto:septiani0394@gmail.com), [sintiadamayanti499@gmail.com](mailto:sintiadamayanti499@gmail.com),  
[nindanf33@gmail.com](mailto:nindanf33@gmail.com), [rafilajauza@gmail.com](mailto:rafilajauza@gmail.com), [andy.muhamarr@unsil.ac.id](mailto:andy.muhamarr@unsil.ac.id)

### ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah tinggi yang tidak normal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Kasus penderita hipertensi di RW 09, Kelurahan Singkup, berjumlah 11 penderita, sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan masyarakat, maka dilakukan pengembangan dan pelatihan untuk anggota KWT, kader, dan penderita hipertensi di RW 09, Kelurahan Singkup. Upaya pemberdayaan masyarakat yang dilakukan adalah dengan melakukan penanaman serta pengolahan labu siam. Metode yang digunakan adalah metode Participatory Assessemement Planning (PAP), adalah metode yang sejalan dengan metode PRA, metode ini terdiri dari empat langkah, yakni penemuan masalah, menemukan dan mengenali potensi yang dimiliki masyarakat, manganalisis masalah dan potensi, dan memilih solusi pemecahan masalah. Hasil dari kegiatan pengembangan dan pelatihan ini adalah adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan nilai p-value: 0,003 < 0,05.

**Kata kunci:** Hipertensi, Pengembangan dan Pelatihan, Labu Siam.

### ABSTRACT

*Hypertension is a condition where blood pressure is abnormally high with systolic and diastolic numbers showing numbers higher than 140/90 mmHg. As a form of concern for public health, development and training for KWT members, cadres, and hypertension sufferers in RW 09, Singkup Village, amounted to 11 sufferers. The community empowerment effort carried out is by planting and processing chayote. The method used is the Participatory Assessment Planning (PAP) method, which is a method in line with the PRA method, this method consists of four steps, namely problem discovery, finding and recognizing the potential of the community, analyzing problems and potential, and choosing problem-solving solutions. The result of this development and training activity is the difference in knowledge level before and after the intervention with a p-value: 0.003 <0.05.*

**Keywords:** Chayote, Development and Training, Hypertension.

### PENDAHULUAN

Di Indonesia, hipertensi atau penyakit yang juga sering disebut sebagai *the silent killer* masih menjadi permasalahan kesehatan yang harus ditangani secara serius, karena penderita hipertensi setiap tahunnya selalu meningkat. Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah yang tidak normal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg.

Tekanan darah yang tinggi dalam jangka waktu yang panjang dapat merusak pembuluh darah yang menyebabkan hipertensi menjadi salah satu faktor utama penyebab kematian nomor satu di dunia dan merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia. Menurut Kemenkes RI pada tahun 2013 dalam(Putra and Susilawati, 2022), angka prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,72%, dan diperkirakan kenaikan prevalensi ini akan mencapai 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Pada tahun 2022, jumlah penderita hipertensi di Jawa Barat mencapai 1.956.417 orang dan di tahun yang sama juga diketahui jumlah penderita hipertensi di Kota Tasikmalaya mencapai 9.124 orang.

Puskesmas Purbaratu adalah salah satu puskesmas yang ada di Kota Tasikmalaya, di Puskesmas Purbaratu penyakit hipertensi menempati posisi kedua sebagai penyakit paling banyak dikeluhkan oleh masyarakat di Kelurahan Singkup.

Salah satu faktor terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi yang tidak seimbang. Di mana makanan asin, kafein, konsumsi *monosodium glutamat* (vetsin, kecap, pasta udang) dikonsumsi secara berlebihan (Munawassalmiah, Raudhatul, & Laode, R,2018). Konsumsi natrium atau garam masyarakat Indonesia sangat tinggi yang merupakan salah satu penyebab hipertensi, garam yang diserap dan masuk ke pembuluh darah yang berasal dari makanan yang dikonsumsi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat (Aslamiah, R,2017).

Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari *Hormon Natrioretik* yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah.(Purwono *et al.*, 2020). Konsumsi natrium yang tinggi adalah salah satu faktor penyebab hipertensi yang dapat diubah, untuk itu diperlukan upaya yang dapat mengatasi hal tersebut, salah satunya dengan melakukan pemanfaatan bahan pangan lokal salah satunya labu siam (*Sechium edule*) yang efektif dalam mengontrol hipertensi. Labu siam mengandung zat gizi mikro seperti kalium dan alkaloid yang memiliki sifat diuretik (Baiq, A. M. P,2018). Khasiat diuretic ini akan menimbulkan dampak penurunan tekanan darah, karena mencegah terjadinya pengapuran pada pembuh arteri.(Harahap *et al.*, 2022). Dari penelitian yang dilakukan oleh Nadaeni dan Debora di dapatkan hasil bahwa sari labu siam signifikan dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil uji statistik Paired Sample T-Test diperoleh nilai  $p=0,000$  lebih kecil dari 0,05.(Yakup and Frare, 2020).

Untuk tercapainya pemanfaatan labu siam sebagai bahan pangan lokal yang dapat mengontrol hipertensi, diperlukan adanya sosialisasi dan pemberdayaan masyarakat mengenai cara pemanfaatannya (Marliana, S. D., Suryanti, V., & Suyono, S,2005). Memberdayakan masyarakat adalah usaha meningkatkan harkat dan martabat lapisan masyarakat yang dalam kondisi sebelumnya tidak mampu untuk melepaskan diri dari perangkap kemiskinan dan keterbelakangan.Pemberdayaan merupakan upaya yang dilakukan untuk memberikan daya (*empowerment*) atau kekuatan (*strenghtening*) kepada masyarakat. (Afariansyah *et al.*, 2023). Dalam rangka meningkatkan partisipasi masyarakat secara aktif untuk mengambil peran dalam pengendalian hipertensi, diadakan sosialisasi penanam dan pengolahan labu siam, sebagai upaya pengendalian hipertensi dengan bahan pangan lokal di Kelurahan Singkup, Kecamatan Purbaratu, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat.

## METODE

Metode yang digunakan adalah metode *Participatory Assessement Planning* (PAP), adalah metode yang sejalan dengan metode PRA, metode ini terdiri dari empat langkah, yakni penemuan masalah, menemukan dan mengenali potensi yang dimiliki masyarakat, manganalisis masalah dan potensi, dan memilih solusi pemecahan masalah. Langkah pertama, yaitu penemuan masalah dilakukan dengan menganalisis data hasil skrinning PTM RW 09 dan didapat jumlah penderita hipertensi masih tinggi. Langkah kedua, yaitu menemukan dan mengenali potensi yang dimiliki masyarakat, hal ini dilakukan dengan berdiskusi bersama kader kesehatan. Berdasarkan hasil diskusi yang telah dilakukan, didapatkan bahwa terdapat Kelompok Wanita Tani (KWT) yang aktif dan terdapat lahan yang belum dimanfaatkan. Langkah ketiga, yaitu manganalisis masalah dan potensi setelah dilakukannya diskusi bersama kader dan Kelompok Wanita Tani (KWT) didapatkan kesepakatan untuk memanfaatkan lahan yang ada agar memanfaatkan lahan yang ada untuk menanam sayuran yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Langkah keempat, yaitu memilih solusi pemecahan masalah berupa penanaman labu siam sebagai upaya pengendalian hipertensi.

Kegiatan ini dilaksanakan di rumah ketua Kelompok Wanita Tani (KWT), pada tanggal 14 November 2024, pukul 13.00 WIB-14.45 WIB. Kegiatan pemberdayaan ini dilakukan dengan beberapa rangkaian kegiatan, dimulai dengan sosialisasi dan demonstrasi penanaman labu siam, sosialisasi mengenai hipertensi, serta demonstrasi proses pengolahan labu siam menjadi puding labu siam fla mangga. Dilakukan juga *pre-test* dan *post-test* sebanyak 10 butir soal, sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan yang dilakukan. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberdayaan masyarakat yang bertujuan untuk pengendalian hipertensi melalui penanaman dan pengolahan labu siam berhasil dilaksanakan selama satu bulan di RW 09, Kelurahan Singkup. Rangkaian kegiatan ini melibatkan Kelompok Wanita Tani (KWT), kader kesehatan, dan penderita hipertensi. Kegiatan ini terdiri dari tiga rangkaian kegiatan utama, yaitu kegiatan sosialisasi mengenai hipertensi, penanaman dan pengolahan labu siam, serta pembagian tunas dan puding labu siam.



Gambar 1. Sosialisasi Cara Penanaman Labu Siam

Kegiatan ini dilaksanakan di rumah ketua Kelompok Wanita Tani (KWT), pada tanggal 14 November 2024, pukul 13.00 WIB-14.45 WIB, peserta mendapatkan pengetahuan mengenai tata cara penanaman labu siam yang baik, mulai dari persiapan lahan dan media tanam, pemeliharaan tanaman labu siam, sampai ke ciri-ciri labu siam yang siap untuk dipanen. Selain itu, peserta juga dibekali dengan materi tentang manfaat labu siam untuk kesehatan, khususnya sebagai bahan pangan yang dapat membantu mengontrol kadar tekanan darah.



Gambar 2. Sosialisasi dan Demonstrasi Pengolahan Labu Siam

Kegiatan ini peserta diberi edukasi mengenai cara mengolah labu siam menjadi puding labu siam dengan fla mangga yang rendah gula. Resep ini disesuaikan agar aman bagi penderita hipertensi dengan menggunakan pemanis alami dari mangga. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai penyakit hipertensi, mulai dari pengertian penyakit hipertensi, ciri-ciri atau gejala, faktor risiko, pencegahan, cara penanganan, dan pengobatan penyakit hipertensi. Di kegiatan pemberdayaan ini juga peserta mendapatkan sosialisasi mengenai manfaat labu siam khususnya sebagai bahan pangan yang dapat dimanfaatkan untuk mengendalikan tekanan darah.

Menurut penelitian, labu siam mengandung komponen zat-zat seperti protein, labu siam juga memiliki kandungan potassium tinggi yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. (Desiyana, Lestari and Maryana, 2020).



Gambar 3. Pemberian Tunas Labu Siam dan Puding Labu Siam dengan Fla Mangga.

Pemberian tunas labu siam dimaksudkan agar masyarakat penderita hipertensi dapat lebih mudah membudidayakan labu siam secara mandiri dan berperan aktif dalam upaya pengendalian hipertensi. Selain diberikan kepada masyarakat penderita hipertensi, sebagian tunas juga ditanam di lahan KWT sebagai bentuk nyata memberdayakan potensi lingkungan yang ada.

Selama rangkaian kegiatan dilakukan, masyarakat aktif bertanya dan antusias mengikuti kegiatan. Sosialisasi ini berjalan dengan baik dilihat dari peningkatan pengetahuan peserta yang diukur melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pengujian dengan Uji Wilcoxon, dengan nilai *p-value*  $0,003 < 0,05$ , maka dapat dilihat adanya perbedaan antara nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* masyarakat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil pemberdayaan masyarakat di RW 09, Kelurahan Singkup, dapat disimpulkan bahwa:

1. Setelah dilakukan intervensi dengan sosialisasi tentang hipertensi, penanaman dan pengolahan labu siam terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 81,25%, dilihat dari hasil nilai *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah intervensi.
2. Sosialisasi yang dilakukan ditujukan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat secara aktif agar mengambil peran dalam pengendalian hipertensi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pemberdayaan ini tidak akan terlaksana tanpa adanya bantuan serta dukungan dari beberapa pihak. Pertama, kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Pupung, S.Pd., selaku Lurah Kelurahan Singkup, atas izin yang diberikan untuk melaksanakan program pemberdayaan masyarakat di wilayah kerja Kelurahan Singkup. Ucapan terima kasih juga kami haturkan kepada Ketua Kelompok Usaha Tani (KWT) dan Ketua Kader RW 09, Kelurahan Singkup, atas bimbingan, arahan, serta dukungannya selama kegiatan berlangsung. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada masyarakat RW 09, Kelurahan Singkup, yang telah antusias mendengarkan dan mengikuti kegiatan pemberdayaan yang kami selenggarakan. Terakhir, apresiasi kami berikan kepada seluruh rekan yang turut mendukung kesuksesan kegiatan ini tanpa hambatan berarti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afariansyah *et al.* (2023) *Pengertian dan Konsep Pemberdayaan Masyarakat, Pemberdayaan Masyarakat*.
- Aslamiah, R. (2017). Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Manfaat Labu Siam (*Sechium Edule*) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Jenangan Kabupaten Ponorogo [Universitas Muhammadiyah Ponorogo].<http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/3347>
- Baiq, A. M. P. (2018). Efek Antihipertensi Ekstrak Etanol Labu Siam (*Sechium Edule*) Swatz Pada Tikus Hipertensi yang di induksi MSG [Universitas Wahid Hasyim Semarang].<http://eprints.unwahas.ac.id/id/eprint/983>
- Desiyana, D., Lestari, I.P. and Maryana (2020) 'Jurnal Penelitian Perawat Pengaruh Pemberian Jus

- Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pencegahan Tetanus', *British Medical Journal*, 2(5474), pp. 1333–1336.
- Harahap, R.A. et al. (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.
- Marliana, S. D., Suryanti, V., & Suyono, S. (2005). The phytochemical screenings and thin layer chromatography analysis of chemical compounds in ethanol extract of labu siam fruit (*Sechium edule* Jacq. Swartz.). *Biofarmasi Journal of Natural Product Biochemistry*, 3(1), 26–31. <https://doi.org/10.13057/biofar/f030106>
- Munawassalmiah, Raudhatul, & Laode, R. (2018). Observasi Klinik Ekstrak Labu Siam (*Sechium edule*) Sebagai Antihipertensi. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals 6 Indah Ambarwati, Pengetahuan Ibu PKK (hal 01-06) Conferences*, 128–135. <https://doi.org/2614-4778>
- Purwono, J. et al. (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531.
- Putra, S. and Susilawati (2022) 'Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review)', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, pp. 15794–5798.
- Yakup, N.P. and Frare, D.Y. (2020) 'Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Uptd Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kupang Tahun 2017', *Journal GEEJ*, 7(2).