

Penyuluhan Kesehatan dan Demonstrasi Memasak Puding Labu Siam sebagai Alternatif Makanan Sehat untuk Mengelola Hipertensi Warga Dusun 3 Desa Karanganyar

Fery Irawan^{1*}, Ega Tanaya², Riyakhul Janah³, Luthfi Raissa Shahda⁴, Annisa Nur Rahmah⁵, Faizatul Alfiyah⁶, Rizky Amalia Nur'aini⁷, Sri Utami⁸, Salsabila Purnamasari⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,9}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan Kartasura, Sukoharjo 57169, Indonesia

⁸Puskesmas Weru, Jl. Beringin No.9, Jelimbang, Sawang, Kec. Weru, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57562

E-mail *corresponding author*: feryirawan1235@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Program pengabdian "Santapan Sehat Hipertensi Minggat" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pola makan sehat melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi memasak puding labu siam di Dusun 3 Desa Karanganyar. Kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta dan dilaksanakan pada 12 November 2024. **Metode:** pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*, penyampaian materi melalui presentasi, serta demonstrasi memasak yang interaktif. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 6,27 pada *pre-test* menjadi 9,27 pada *post-test*, dengan peningkatan signifikan dalam proporsi peserta yang memiliki pengetahuan baik (dari 40% menjadi 86,7%). Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. **Pendahuluan:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Program pengabdian "Santapan Sehat Hipertensi Minggat" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pola makan sehat melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi memasak puding labu siam di Dusun 3 Desa Karanganyar. Kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta dan dilaksanakan pada 12 November 2024. **Metode:** pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*, penyampaian materi melalui presentasi, serta demonstrasi memasak yang interaktif. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 6,27 pada *pre-test* menjadi 9,27 pada *post-test*, dengan peningkatan signifikan dalam proporsi peserta yang memiliki pengetahuan baik (dari 40% menjadi 86,7%). Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. **Simpulan:** Program edukasi berbasis praktik dengan bahan lokal seperti labu siam terbukti efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, meski terkendala tempat dan suasana yang kurang kondusif. Disarankan untuk memperluas lokasi, durasi, dan menambahkan sesi pendampingan agar materi lebih berkelanjutan.

Kata kunci : Hipertensi, Puding Labu Siam, Penyuluhan Kesehatan, Demo Memasak.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a growing global health issue, particularly in developing countries like Indonesia. The community service program “*Santapan Sehat, Hipertensi Minggat*” aimed to increase public knowledge about hypertension and healthy eating habits through health education and a cooking demonstration of chayote pudding in Dusun 3, Karanganyar Village. The activity was attended by 15 participants and held on November 12, 2024. **Methods:** The methods included administering pre-test and post-test questionnaires, delivering material through presentations, and conducting an interactive cooking demonstration. **Results:** Evaluation results showed an increase in participants' average knowledge scores from 6.27 in the pre-test to 9.27 in the post-test, with a significant rise in the proportion of participants with good knowledge (from 40% to 86.7%). In addition, participants also showed increased motivation to adopt healthy eating habits in their daily lives. **Conclusion:** Practice-based education using local ingredients like chayote proved effective in enhancing public understanding of hypertension, despite challenges such as limited space and a noisy environment. It is recommended to expand the location and duration of the sessions and provide follow-up assistance to ensure sustainable implementation of the material.

Keywords: Hypertension, Chayote Pudding, Health Education, Cooking Demonstration.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam kondisi cukup istirahat atau tenang (Adriano, 2024). Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi global pada tahun 2013 mencapai 1 miliar orang dan diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar atau sekitar 80% pada tahun 2025 (Raka *et al.*, 2024).

Dari 972 juta penderita hipertensi, sebanyak 333 juta berada di negara maju, sementara 639 juta lainnya tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia. Setiap tahun, sekitar 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi terkait (Ayinni, 2024). Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Di Indonesia, saat ini sedang dihadapi triple burden atau beban tiga kali lipat dari berbagai masalah kesehatan, termasuk di dalamnya peningkatan beban Penyakit Tidak Menular (PTM) yang terus meningkat setiap tahun (Kemenkes RI, 2022).

Masyarakat pada umumnya menganggap penggunaan bahan alami sebagai obat tradisional lebih aman dibandingkan dengan obat modern (Dewi, 2019). Obat tradisional dinilai memiliki efek samping yang relatif lebih sedikit dan dianggap lebih terjangkau dibandingkan obat sintesis (Erpiana *et al.*, 2023). Penderita hipertensi memerlukan pilihan makanan yang tidak hanya lezat dan mudah dibuat, tetapi juga mendukung pengelolaan tekanan darah yang baik. Labu siam merupakan salah satu tanaman yang diduga memiliki manfaat bagi penderita hipertensi (Hartati, 2022). Labu siam yang memiliki kandungan kalium dan alkaloid dengan sifat diuretik, yang membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari tubuh (Lade, 2024). Penurunan cairan dalam darah ini dapat membantu menurunkan tekanan darah. Buah dan pucuk daun labu siam juga memiliki khasiat diuretik, yang membantu melancarkan buang air seni (Zamaa *et al.*, 2022).

Sifat diuretik labu siam dapat membantu menurunkan tekanan darah, mencegah pengerasan dan pengapuran pada pembuluh arteri (Lestari, 2023). Air perasan labu siam efektif dalam mengurangi hipertensi karena mengandung asam amino dan vitamin C, yang keduanya memiliki banyak manfaat bagi kesehatan (Manullang *et al.*, 2024).

Kalium dalam labu siam memiliki berbagai fungsi yang mendukung penurunan tekanan darah (Alfaini *et al.*, 2023). Kalium dapat mengurangi sekresi renin, yang pada gilirannya menurunkan kadar angiotensin II dan mengurangi vasokonstriksi pada pembuluh darah (Widiyawati *et al.*, 2023). Selain itu, penurunan aldosteron juga mengurangi penyerapan

natrium dan air ke dalam darah (Febriana *et al.*, 2023). Kalium juga berperan dalam memompa Na-K, dengan mengalirkan kalium dari cairan ekstraseluler ke dalam sel dan mengeluarkan natrium dari dalam sel, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Daging buah labu siam kaya akan saponin, tanin, dan alkaloid, sedangkan daunnya mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid (Anggraini *et al.*, 2023). Mengonsumsi labu siam juga tidak boleh berlebihan, ada dosisnya sendiri. Menurut Yanuarty (2023), dosis labu siam yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah adalah 100 gram per hari. Labu siam tersebut sebaiknya dikonsumsi minimal 1 jam setelah sarapan.

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya penderita hipertensi, mengenai pentingnya pola makan sehat, penyuluhan kesehatan dan demonstrasi memasak dapat menjadi salah satu metode yang efektif. Penyuluhan bertujuan memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat, sementara demonstrasi memasak memberikan wawasan praktis kepada masyarakat tentang cara mengolah alternatif makanan sehat secara langsung.

Oleh karena itu, dilaksanakan kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Demonstrasi Memasak Puding Labu Siam sebagai Alternatif Makanan Sehat untuk Mengelola Hipertensi Warga Dusun 3 Desa Karanganyar untuk memberikan solusi praktis dalam mengelola hipertensi melalui pola makan yang sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman masyarakat tentang pentingnya makanan sehat, terutama bagi penderita hipertensi, serta bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis dalam mengolah makanan berbahan dasar labu siam sebagai alternatif sehat yang dapat dengan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

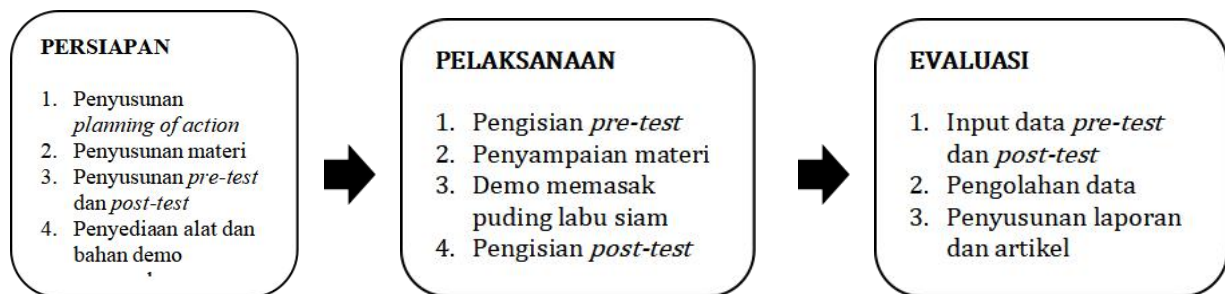
METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini meliputi penyuluhan kesehatan dan demonstrasi memasak dengan bahan dasar labu siam. Kegiatan dilakukan di Kedungaron, Karanganyar, Sukoharjo pada tanggal 12 November 2024 dengan jumlah peserta 15 orang yang dilaksanakan secara offline pada pukul 19.30 WIB.

Kegiatan ini diselenggarakan secara *accidental* atau saat itu juga langsung selesai. Acara dimulai dengan pembukaan dan sambutan dari perwakilan tim yang kemudian dilanjutkan mengisi kuesioner *pre-test* yang telah dibagikan. Setelah peserta mengumpulkan kuesioner yang telah diisi, kemudian masuk ke sesi penyuluhan materi penyakit hipertensi dan diet hipertensi. Sesi berikutnya yaitu *live cooking* yang diawali dengan ditayangkannya pembuatan Puding Labu Siam. Acara berlangsung kondusif, peserta juga mempraktekkan langsung cara pembuatan Puding Labu Siam. Setelah demonstrasi memasak selesai, tim

membagikan kuesioner *post-test* kepada para peserta. Acara pelatihan ini ditutup dengan kegiatan kuis singkat, foto bersama, dan penutup.

yang disampaikan dalam penyuluhan ini mencakup definisi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, diet untuk penderita hipertensi, komplikasi yang dapat terjadi, serta cara pencegahan dan pengendalian hipertensi.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan

rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu, materi penyuluhan mengenai hipertensi disusun berdasarkan referensi yang relevan, mencakup berbagai aspek seperti definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, cara pencegahan, komplikasi, serta pengelolaan hipertensi. Tim juga menyiapkan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Selain itu, dilakukan penyediaan alat dan bahan yang diperlukan untuk praktik demo memasak puding labu siam sebagai bagian dari kegiatan.

Pada tahap kedua, yaitu pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pembagian dan pengisian pre-test oleh peserta, yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Selanjutnya, tim menyampaikan materi penyuluhan melalui media presentasi (PPT) untuk memberikan informasi terkait hipertensi secara menyeluruh. Setelah sesi penyampaian materi selesai, dilanjutkan dengan demo memasak puding labu siam sebagai alternatif makanan sehat bagi penderita hipertensi. Pada sesi ini, peserta diajarkan langkah-langkah praktis dalam mengolah puding labu siam yang bergizi dan mudah dibuat.

Berikut adalah formula untuk membuat puding labu siam menurut Harahap *et al.* (2022):

- a. 1 kg labu siam
- b. 200 gram gula pasir
- c. 2 bungkus agar-agar plain
- d. 2 bungkus santan (Kara)
- e. 1 helai daun pandan

- f. Garam secukupnya
 - g. 1 bungkus vanili.
-
- a. Kupas labu siam, potong dadu, lalu cuci hingga bersih. Rendam labu siam dalam air garam selama 1 jam untuk menghilangkan getah.
 - b. Rebus labu siam hingga matang tanpa merubah warnanya, kemudian haluskan menjadi bubur menggunakan blender tanpa tambahan air.
 - c. Panaskan campuran agar-agar, santan Kara, gula pasir, vanili, daun pandan, dan garam secukupnya di atas api.
 - d. Aduk adonan hingga teksturnya sedikit kental dan berat. Tuangkan bubur labu siam ke dalam cetakan, lalu diamkan hingga dingin sebelum dikonsumsi.



Gambar 2. Hasil jadi puding labu siam

peningkatan pengetahuan mereka terkait hipertensi dan diet sehat.

dianalisis untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Pengolahan data ini memberikan gambaran mengenai efektivitas penyuluhan dan kegiatan yang telah dilakukan. Setelah data selesai diolah, tim menyusun laporan dan artikel sebagai luaran dari Praktik Belajar Lapangan 1 (PBL-1).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai program kesehatan dari Praktik Belajar Lapangan 1 (PBL-1) yang dilaksanakan di Dukuh Kedungaron pada 21 Oktober – 22 November 2024 oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi serta bahaya asap rokok. Salah satu program utama, "*Santapan Sehat Hipertensi Minggat*" berfokus pada edukasi pola makan sehat melalui penyuluhan dan demo memasak puding labu siam, yang berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu Dusun 3 sebesar 70%. Program ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hipertensi sekaligus memperkenalkan makanan sehat sebagai solusi yang mudah diterapkan. Selain itu, program lain seperti "*Hypertension Care Day (SEHATI: Sehat Tanpa Hipertensi)*" yang diadakan di Posbindu Cantikmen melibatkan kegiatan senam, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, dan sesi interaktif, menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat melalui evaluasi *pre-test* dan *post-test*. Program "*Pasukan Cilik Pemberantas Asap Rokok*" memberdayakan anak-anak untuk mengkampanyekan kawasan bebas asap rokok, menghasilkan 10 keluarga yang memasang stiker Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di rumah mereka. Di sisi lain, kegiatan "*Senam Anti Hipertensi*", yang diadakan dua kali seminggu, bertujuan mendorong aktivitas fisik untuk menurunkan risiko hipertensi, meski partisipasi masih terbatas karena jadwal warga yang sibuk bertani.

Fokus utama dari Praktik Belajar Lapangan 1 ini adalah program "*Santapan Sehat Hipertensi Minggat*", yang merupakan kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demo memasak puding labu siam yang melibatkan tujuh mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan pada Selasa, 12 November 2024, di posko Kelompok 14 yang terletak di Kedungaron, Karanganyar, dengan peserta utama ibu-ibu Dusun 3.

Kegiatan dimulai dengan pengisian *pre-test* oleh 15 peserta, yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang hipertensi. Pengisian dilakukan secara mandiri tanpa bantuan perangkat daring. Selanjutnya, materi penyuluhan disampaikan selama 15 menit menggunakan media presentasi (PPT). Materi tersebut mencakup definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta langkah pencegahan dan pengendalian hipertensi sesuai dengan pedoman Kementerian Kesehatan Indonesia. Beberapa langkah yang disampaikan meliputi pemeriksaan kesehatan rutin, pengobatan yang tepat, pola makan

bergizi seimbang, aktivitas fisik teratur, serta menghindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya.



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan dan demo memasak

Setelah sesi penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demo memasak puding labu siam sebagai alternatif makanan sehat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Dalam sesi ini, peserta diajarkan memilih bahan makanan yang rendah garam dan tinggi serat serta cara memasak puding yang praktis dan bernutrisi. Kandungan kalium dan alkaloid pada labu siam dipaparkan sebagai bahan utama yang bermanfaat menurunkan tekanan darah secara alami. Peserta juga didorong untuk aktif bertanya dan mencoba resep ini di rumah.

Setelah demo memasak selesai, peserta mengisi *post-test* dengan soal yang sama seperti *pre-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka. Proses ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, di mana peserta lebih percaya diri menjawab soal dibandingkan sebelumnya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat dan pencegahan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan program ini menjadi bukti bahwa penyuluhan dan demo memasak adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya terkait kesehatan dan pengelolaan hipertensi.

Hasil pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan hipertensi dengan media PPT dan metode kuesioner pada 15 responden ibu-ibu Dusun 3 mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat melalui perubahan skor yang tercatat dalam *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman para responden mengenai hipertensi setelah mengikuti penyuluhan. Hal tersebut ditunjukkan dengan tabel berikut.

Tabel 1. Perbandingan *pre-test* dan *post-test*

Indikator	Variabel	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah (N)	15	15
Min	0	5
Max	9	10
Mean	6.27	9.27
SD	2.81	1.335

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Sebelum intervensi, rata-rata nilai peserta pada *pre-test* adalah 6,27, sementara setelah intervensi atau *post-test* meningkat menjadi 9,27. Peningkatan ini menggambarkan keberhasilan metode penyuluhan yang digunakan dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi. Penyuluhan ini dilakukan menggunakan media presentasi (PPT) dan metode kuesioner yang memungkinkan peserta untuk menerima informasi secara terstruktur dan interaktif.

Faktor Pendukung Peningkatan Pengetahuan

a. Metode Penyuluhan yang Efektif:

Materi yang disampaikan mencakup definisi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta pencegahan dan pengelolaan hipertensi sesuai pedoman Kementerian Kesehatan. Penyampaian secara ceramah langsung, dipadukan dengan presentasi visual, membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah (Saraswati *et al.*, 2022).

b. Pendekatan Partisipatif

Demo memasak puding labu siam menjadi media edukasi yang interaktif. Peserta tidak hanya mendengarkan teori tetapi juga terlibat langsung dalam praktik memasak, yang memberikan pengalaman belajar lebih nyata dan menarik (Wibowo, 2020).

c. Pemanfaatan Kearifan Lokal

Penggunaan bahan alami seperti labu siam, yang mudah diperoleh dan terjangkau, menambah relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari peserta. Kandungan kalium dan alkaloid labu siam yang membantu menurunkan tekanan darah secara alami menambah nilai edukasi bagi peserta.

Dengan kombinasi metode penyuluhan ini, peningkatan rata-rata nilai mencerminkan keberhasilan program dalam membangun pemahaman baru yang aplikatif bagi peserta.

Variabilitas dan Deviasi Standar

Selain rata-rata nilai, deviasi standar menunjukkan perubahan dari 2,81 pada *pre-test* menjadi 1,335 pada *post-test*. Penurunan ini mengindikasikan bahwa pemahaman peserta menjadi lebih seragam setelah mengikuti penyuluhan.

Analisis Perubahan Deviasi Standar

a. Konsistensi Pemahaman

Penurunan deviasi standar menunjukkan bahwa mayoritas peserta mencapai tingkat pemahaman yang lebih serupa, hasil dari metode penyampaian yang jelas dan efektif (Turhusna & Solatun, 2020).

b. Variasi Awal yang Tinggi

Pada *pre-test*, variasi skor lebih besar karena tingkat pengetahuan awal peserta yang beragam. Hal ini wajar mengingat latar belakang dan pengalaman berbeda-beda di antara peserta.

c. Penyampaian Materi yang Terarah

Penyampaian yang dirancang untuk mengakomodasi semua peserta, termasuk yang memiliki pengetahuan awal minim, berkontribusi pada peningkatan hasil *post-test* yang lebih seragam (Sunarti Rahman, 2021).

Penurunan deviasi standar menjadi indikator bahwa program ini berhasil menyampaikan materi secara merata sehingga peserta dapat memahami topik dengan baik.

Implikasi

Peningkatan rata-rata nilai dan penurunan deviasi standar menunjukkan dampak positif dari penyuluhan kesehatan ini. Program "Santapan Sehat Hipertensi Minggat" telah membuktikan efektivitasnya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan pola makan sehat.

Kekuatan Program

a. Metode yang Interaktif

Menggabungkan ceramah, media visual, dan praktik memasak memberikan pengalaman belajar yang menyeluruh dan berkesan bagi peserta.

b. Relevansi Materi

Edukasi berbasis bahan lokal seperti labu siam memberikan solusi yang mudah diterapkan oleh masyarakat.

Tantangan yang Dihadapi

a. Keterbatasan Waktu dan Tempat

Penyuluhan dilakukan di ruang terbatas yang mungkin kurang ideal untuk memfasilitasi diskusi atau interaksi maksimal.

b. Keragaman Peserta

Beberapa peserta memiliki perhatian terbagi karena suasana yang ramai, yang dapat memengaruhi fokus selama penyuluhan.

Rekomendasi untuk Program Serupa

- a. Memperluas durasi dan lokasi penyuluhan agar lebih kondusif.
- b. Menambahkan sesi pendampingan pasca-penyuluhan untuk memastikan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan serupa yang menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Dari 15 responden, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan baik sebesar 40%, cukup 0%, sedang 6,7%, dan kurang 53,3%. Setelah intervensi, pada *post-test* terjadi peningkatan signifikan, dengan tingkat pengetahuan baik mencapai 86,7%, cukup 6,7%, sedang 0%, dan kurang turun menjadi 6,7%.

Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berhasil memahami materi tentang hipertensi yang disampaikan melalui program penyuluhan. Meskipun demikian, masih ada sebagian kecil responden yang belum sepenuhnya mencapai tingkat pengetahuan optimal. Pengetahuan tentang hipertensi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan pengelolaan penyakit ini. Intervensi edukasi kesehatan berbasis penyuluhan merupakan salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, sebagaimana tercermin dalam hasil penelitian ini.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi memasak "*Santapan Sehat Hipertensi Minggat*" terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu-ibu Dusun 3 Desa Karanganyar, tentang hipertensi dan pola makan sehat. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 6,27 pada *pre-test* menjadi 9,27 pada *post-test*, serta peningkatan proporsi peserta dengan pengetahuan baik dari 40% menjadi 86,7%. Materi yang disampaikan mencakup definisi, faktor risiko, gejala, komplikasi, hingga cara pencegahan hipertensi, yang dipadukan dengan praktik langsung memasak puding labu siam sebagai alternatif makanan sehat. Pendekatan edukasi yang interaktif dan memanfaatkan bahan lokal seperti labu siam berhasil memberikan pemahaman baru yang aplikatif bagi peserta dalam mengelola hipertensi. Namun, beberapa tantangan seperti keterbatasan tempat yang memengaruhi kenyamanan kegiatan dan keragaman fokus peserta karena suasana yang ramai perlu diperhatikan. Sebagai saran, pelaksanaan program serupa di masa depan dapat

memilih lokasi yang lebih kondusif, seperti aula atau ruang pertemuan yang memadai untuk mendukung kenyamanan dan interaksi optimal. Selain itu, perlu disediakan sesi pendampingan pasca-penyuluhan, seperti konsultasi atau diskusi lanjutan, untuk memastikan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari. Memanfaatkan media digital sebagai pelengkap, seperti video tutorial, juga dapat membantu peserta yang tidak dapat hadir secara penuh. Dengan perbaikan ini, program penyuluhan diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih luas dan mendalam bagi masyarakat, sekaligus memperkuat kesadaran kesehatan secara berkelanjutan.


UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Pemerintah Desa Karanganyar, Bidan Desa Karanganyar, dosen pembimbing akademik, serta seluruh tim Praktik Belajar Lapangan 1 (PBL 1) atas kerja sama yang baik dan dukungan penuh selama pelaksanaan program di Dusun 3 Desa Karanganyar. Apresiasi juga diberikan kepada masyarakat Dusun 3 atas partisipasi aktif dan kontribusi mereka, yang turut menyukseskan berbagai kegiatan. Dukungan, bimbingan, dan kerja sama ini menjadi kunci keberhasilan program serta memberikan pengalaman berharga dalam penerapan ilmu di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaini, A. M. A., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Kajian Pemberian Labu Siam Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah (Studi Literatur). *NUTRITURE JOURNAL*, 2(1), 11-18.
- Andriano, D. E. (2024). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PUJOKERTO KABUPATEN LAMPUNG TENGAH TAHUN 2024 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu).
- Anggraini, T., Mursiany, A., Riadhi, G. R., Jannah, N. N., & 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), 1141-1148.
- Ayinni, Z. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. N Dengan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Melalui Terapi Pijat Refleksi Kaki Di Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Dewi, R. S. (2019). Penggunaan Obat Tradisional Oleh Masyarakat di Kelurahan Tuah Karya Kota Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Farmasi Indonesia*, 8(1), 41-45.
- Erpiana, I. N., Melviani, M., & Rohama, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masyarakat Desa Rantau Atas Kalimantan Timur Dalam Pemanfaatan Daun Sirsak Sebagai Obat Penyakit Kolesterol. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 8873-8885.
- Febriana, A., Lestari, D. H., Pefbrianti, D., & Ifansyah, M. N. (2023). Manajemen Diet DASH Melalui Pemanfaatan Labu Siam Sebagai Cemilan Sehat Bagi Lansia Hipertensi. *Surya Abdimas*, 7(3), 564-569.
- Harahap, R. A., Khairani, I., Warasita, D., Herfina, N., & 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), 484-489.
- Hartati, R. P. (2022). Pengaruh Jus Labu Siam Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Gereja Katolik Stasi St. Yosef Sei-Sikaming Medan.

- Kemenkes RI. (2022). *Masalah Dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat Ini*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lade, A. K. (2024). *Efektivitas Pemberian Jus Labu Siam (Sechium edule) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Berbasis Asuhan Keperawatan di Panti Sosial Budi Agung Kupang, Kota Kupang (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang)*.
- Lestari, S. P. P. (2023). *Pengaruh Pemberian Labu Siam Dan Mentimum Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten: The Effect of Giving Siamese Pumpkin and Cucumber on Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients in Cimanggu Health Center, Pandeglang Regency in Banten*. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(12), 1003-1013.
- Manullang, R. S., Amir, N., Karo, M. B., Pranata, A., Rostianingsih, D., Oktima, W., & Annisa, A. (2024). *Optimalisasi Sumber Daya Lokal Dalam Penanganan Hipertensi Dengan Puhat Lasibuga (Puding Sehat Labu Siam Buah Naga)*. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 2353-2356.
- Raka, I. M., Momot, S. L., & Abdullah, V. I. (2024). *Pelatihan Pembuatan Rebusan Daun Kelor (Moringa Oliefera) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12).
- Saraswati, A., Suharmanto, Pramesona, B. A., & Susianti. (2022). *Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pemahaman Kader Tentang Penanganan Stunting pada Balita*. *Sarwahita*, 19(01), 209–219.
- Sunarti Rahman. (2021). *Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, November, 289–302.
- Turhusna, D., & Solatun, S. (2020). *Perbedaan Individu dalam Proses Pembelajaran*. *As-Sabiqun*, 2(1), 18–42.
- Wibowo, H. (2020). *Pengantar Teori-teori belajar dan Model-model pembelajaran*. Puri cipta media.
- Widiyawati, A., Safira, C. D., & Yuanta, Y. (2023). *Pengaruh Media Flipchart terhadap Asupan Natrium dan Kalium pada Pasien Hipertensi The Influence of Flipchart Media on Sodium and Potassium Intake in Hypertension Patients*.



Yanuary, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penggunaan Labu Siam Terhadap Hipertensi Warga Di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala. *Jurnal Masyarakat Berdaya dan Bermitra (MATRA)*, 2(1), 15-22.

Zamaa, M. S., Dewi, C., & Salma. (2022). Pengaruh perasan labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 145.