



PROMOSI KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Taamu^{1*}, Dali², Sitti Muhsinah³, Abdul Syukur Bau⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari

* taamu_kes@yahoo.com

ABSTRACT

The highest incidence of hypertension in coastal areas occurs because of diet (high sodium intake). Giving a mixture of pumpkin and tomatoes in the form of juice has a content that can lower blood pressure in patients with hypertension. The purpose of this health promotion is to improve the health of the maritime community through the use of a mixture of pumpkin and tomato juice to treat and reduce blood pressure in people with hypertension in Lapulu Village, Abeli Health Center Work Area, Kendari City in 2019. Methods of health promotion activities through health education to the maritime community include: providing information about hypertension and the content of a mixture of pumpkin and tomato juice, demonstrations (how to select and make a mixture of pumpkin and tomato juice), and brainstorming with participants, namely adults and the elderly. The results showed that health promotion succeeded in increasing the knowledge of 76% of participants about hypertension and the content of mixed pumpkin and tomato juice that can reduce high blood pressure, and can improve the skills of 86% of participants on how to make a mixture of pumpkin and tomato juice that can reduce blood pressure. high blood pressure in hypertensive patients

Keywords: Hypertension, Pumpkin, Health Promotion, Tomato

ABSTRAK

Kejadian hipertensi pada wilayah pesisir pantai tertinggi terjadi karena pola makan (asupan natrium yang tinggi). Pemberian campuran buah labu kuning dan tomat dalam bentuk jus dipercaya memiliki kandungan yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan promosi kesehatan ini adalah meningkatkan kesehatan masyarakat maritim melalui penggunaan jus campuran buah labu kuning dan tomat guna mengatasi dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari Tahun 2019. Metode kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan pada masyarakat maritim meliputi pemberian informasi tentang hipertensi dan kandungan jus campuran buah labu kuning dan tomat, demonstrasi (cara memilih dan membuat jus campuran buah labu kuning dan tomat), dan curah pendapat dengan peserta yaitu masyarakat usia dewasa hingga lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Promosi kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan 76% peserta tentang hipertensi dan kandungan jus campuran buah labu kuning dan tomat yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi, serta dapat meningkatkan keterampilan 86% peserta tentang cara pembuatan jus campuran buah labu kuning dan tomat yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Labu Kuning, Promosi Kesehatan, Tomat

PENDAHULUAN

Hipertensi menimbulkan akibat (komplikasi), baik jangka pendek maupun jangka panjang. Akibat jangka pendek disebabkan oleh kenaikan yang cepat dari tekanan darah sehingga terjadi kerusakan (nekrosis) pada dinding pembuluh darah. Akibat jangka panjang disebabkan oleh lamanya tekanan darah tinggi tersebut mempengaruhi dinding pembuluh darah (Sylvestris, 2017). WHO menyatakan bahwa penyakit hipertensi merupakan sebab kematian terbesar pada usia 65 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan/atau riwayat minum obat hanya sebesar 9,5%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, prevalensi kejadian hipertensi tahun 2011 adalah 40.001 kasus (58%), tahun 2012 sebanyak 37.036 (56%) kasus dan tahun 2013 sebesar 24.414 kasus (51%). Meskipun terjadi penurunan, namun kasus hipertensi masih berada pada 10 kasus penyakit terbesar di Sulawesi Tenggara yang perlu mendapat perhatian dan penanganan yang baik.

Obat yang paling umum digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah pemberian obat modern dari dokter berupa obat kimiawi yang dapat menimbulkan efek samping jika penggunaannya tidak tepat. Olehnya itu, maka obat tradisional dari ramuan obat alami dapat menjadi pilihan. Banyak obat tradisional yang dapat digunakan sebagai alternatif penurunan hipertensi, diantaranya adalah buah labu kuning dan tomat, selain mudah di dapat jus tomat memiliki banyak khasiat dan vitamin yang terkandung di dalamnya (Nugraha, 2018). Tanaman labu kuning juga dapat digunakan sebagai obat tradisional sebagai anti diabetes, anti hipertensi, anti tumor, immunomodulasi, dan anti bakteri karena banyak mengandung nutrisi dan senyawa bioaktif seperti fenolat, flavonoid, vitamin, termasuk vitamin β -karoten, vitamin A, vitamin B2, α -tokoferol, vitamin C, dan vitamin E (Indriyanti et al., 2018). Selain buah labu kuning mengandung komponen penting yaitu senyawa flavonoid. Senyawa flavonoid mudah larut dalam air yang dapat melancarkan pengeluaran air seni sehingga disebut sebagai anti hipertensi (Suwanto et al., 2015). Kandungan senyawa fenolik pada buah labu kuning mengindikasikan kemampuan bahan pangan tersebut sebagai sumber anti oksidan yang dapat menghambat proses oksidasi didalam tubuh manusia (Gumolung, 2018)

METODE

Metode kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan pada masyarakat maritim meliputi pemberian informasi tentang hipertensi dan kandungan jus campuran buah labu kuning dan tomat, demonstrasi (cara memilih dan membuat jus campuran buah labu kuning dan tomat), dan curah pendapat dengan peserta yaitu masyarakat usia dewasa hingga lansia. Materi yang diberikan meliputi: Konsep Hipertensi, penatalaksanaan hipertensi melalui pemberian jus campuran buah labu kuning dan tomat, dan demonstrasi cara membuat jus campuran buah labu kuning dan tomat.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 November 2019 bertempat di Aula Kantor Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 50 orang yang terdistribusi dalam usia dewasa hingga usia lansia. Evaluasi kegiatan promosi peningkatan kesehatan pada masyarakat Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari dilakukan 2 (dua) tahap. Evaluasi tahap pertama dilakukan melalui evaluasi tertulis dan observasi :

1. Evaluasi tertulis yang dilakukan dengan pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan peserta tentang hipertensi dan kandungan jus campuran buah labu kuning dan tomat.

2. Evaluasi Observasi yang dilakukan observasi terhadap keterampilan peserta dalam hal pembuatan jus campuran buah labu kuning dan tomat

Untuk menilai pencapaian tujuan promosi, maka setelah penyuluhan dilakukan selanjutnya dievaluasi kembali dan didapatkan hasil dengan indikator:

1. Pengetahuan diperoleh minimal 70% peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan yang diajukan.
2. Keterampilan diperoleh minimal 80% peserta dapat mempraktekkan cara membuat jus campuran buah labu kuning dengan baik dan benar.
3. Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi terjadi pada 50% penderita hipertensi.

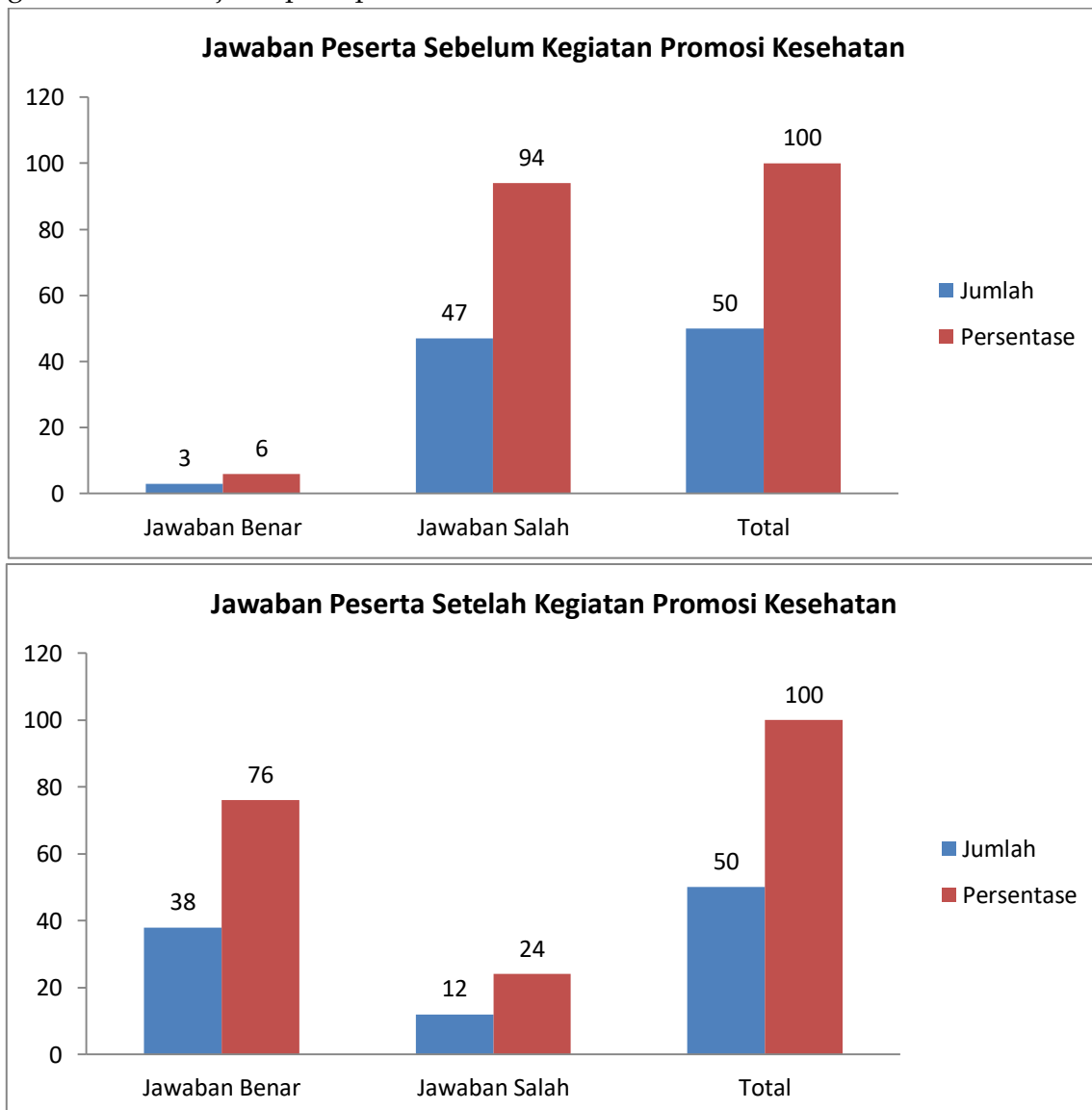
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penyajian materi pertama membahas tentang: hipertensi (penyebab, gejala, akibat, dan penanganan hipertensi). Dilanjutkan dengan pengenalan tentang buah labu kuning dan tomat (kandungan, manfaat, dan cara memilih) yang baik untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Pada penyajian materi penyuluhan ini menekankan agar penderita hipertensi membiasakan diri setiap harinya berperilaku kesehatan yang dapat menolong dirinya sendiri terutama dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam upaya memanfaatkan bahan lokal yang alami dan salah satunya adalah buah labu kuning dan tomat terutama dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan agar peserta mengetahui, mau dan mampu mempraktikkan hidup sehat dengan menggunakan bahan alami seperti campuran buah labu kuning dan tomat dalam bentuk jus, karena akan memudahkan penyerapan diusus halus, dan memudahkan untuk mengunyah dan menelannya terutama bagi lansia dengan gigi yang telah mengalami kerusakan.

Materi kedua menyajikan praktek tentang cara memilih buah labu kuning dan tomat yang baik, dan cara pembuatannya. Cara memilih buah labu kuning dan tomat yang baik termasuk cara mengolahnya akan berpengaruh pada nilai gizi yang dikonsumsi. Buah yang baik mengandung nilai gizi dengan kadar yang maksimal. Jika disertai dengan pengolahan yang benar dan sehat pula, maka nilai gizi yang terkandung didalamnya akan maksimal dikonsumsi sehingga bermanfaat secara maksimal pula untuk kesehatan tubuh kita terutama dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Semua peserta penyuluhan yang dalam hal ini adalah masyarakat Kelurahan Lapulu, telah mengikuti proses penyuluhan mulai dari awal penjelasan materi hingga selesainya semua materi disajikan. Mereka antusias mengikuti jalannya penyuluhan dengan saksama, hal ini ditunjukkan dengan kebersamaan mengangkat tangan setiap kali diajukan pertanyaan baik mengenai manfaat buah labu kuning dan tomat maupun cara mengolahnya. Mereka berlomba menjawab setiap pertanyaan yang diajukan kepada mereka. Kebersamaan dan antusias peserta juga ditunjukkan pada saat diminta salah seorang dari mereka untuk maju kedepan memperagakan cara mengolah dan membuat jus campuran buah labu kuning dan tomat yang benar dan sehat. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh (Mathavan, 2017) bahwa penyuluhan kesehatan dapat mengubah perilaku sasaran agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif. Demikian pula halnya pada saat salah seorang peserta lainnya diminta maju kedepan memperagakan cara membuat jus yang baik dan benar. Mereka berebutan ingin mendapat giliran maju kedepan memperagakannya, dan hanya dapat diwakili oleh 2 orang karena keterbatasan waktu. Walaupun terbatasnya waktu yang tersedia, antusias peserta aktif selama mengikuti jalannya penyuluhan ini secara maksimal hingga selesainya acara tersebut.

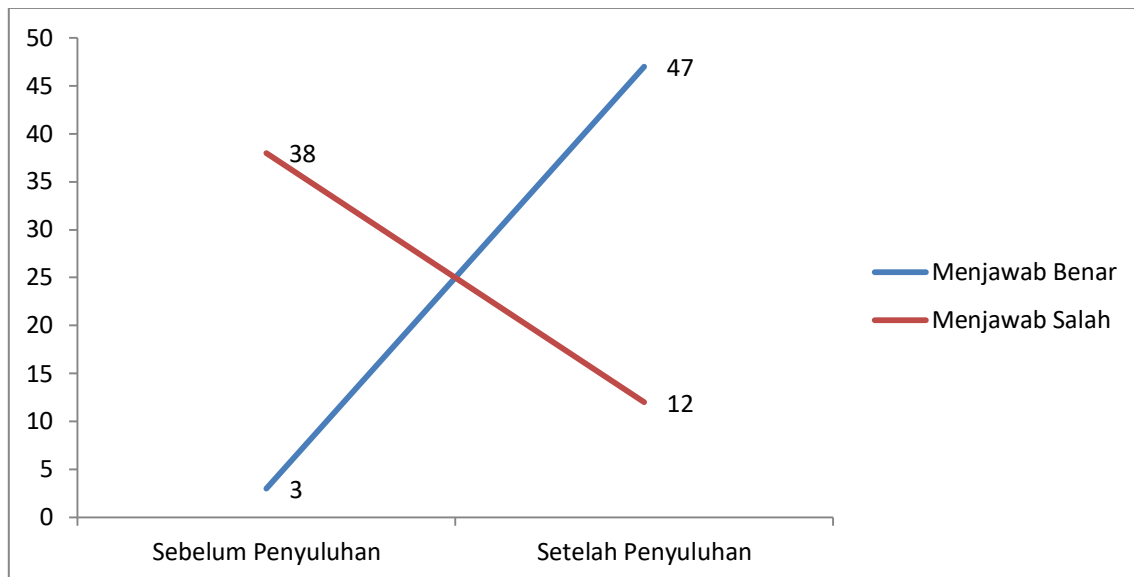
Evaluasi pelaksanaan penyuluhan jus campuran buah labu kuning dan tomat ini dilakukan untuk mengevaluasi pencapaian tujuan promosi yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan, maupun setelah selesai praktikum. Evaluasi pengetahuan dilakukan pada peserta yang sama dengan pertanyaan yang sama dilaksanakan sebelum dan sesudah penjelasan materi selesai dilaksanakan. Penilaian pada evaluasi lisan, dilakukan dengan mengajukan pertanyaan lisan kepada masing-masing 3 orang pesertayang dipilih secara acak untuk menjawab pertanyaan tentang hipertensi, 3 orang untuk menjawab pertanyaan tentang buah labu kuning dan tomat terutama kandungan, manfaat, dan cara milih yang baik dengan kandungan nutrisi yang maksimal. Hasil evaluasi menyeluruh menunjukkan bahwa 76% peserta dalam kegiatan dapat menjawab dengan benar semua pertanyaan yang diberikan oleh tim penyuluhan. Adapun distribusi jawaban peserta terhadap pertanyaan tentang kandungan jus campuran buah labu kuning dan tomat disajikan pada pada berikut:



Gambar 1. Distribusi jawaban dalam kegiatan promosi kesehatan Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari

Diagram di atas memberikan gambaran bahwa sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas peserta belum mampu memberikan jawaban yang tepat atas pertanyaan yang berkaitan dengan kandungan gizi campuran jus buah labu kuning dan tomat. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan, mayoritas peserta mampu memberikan jawaban yang benar atas pertanyaan tim

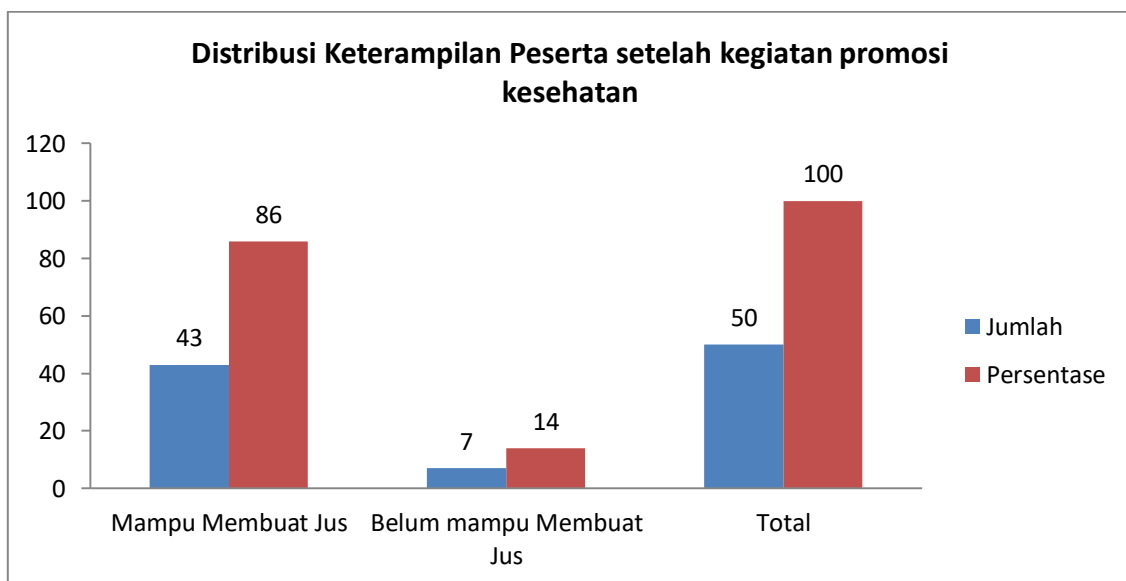
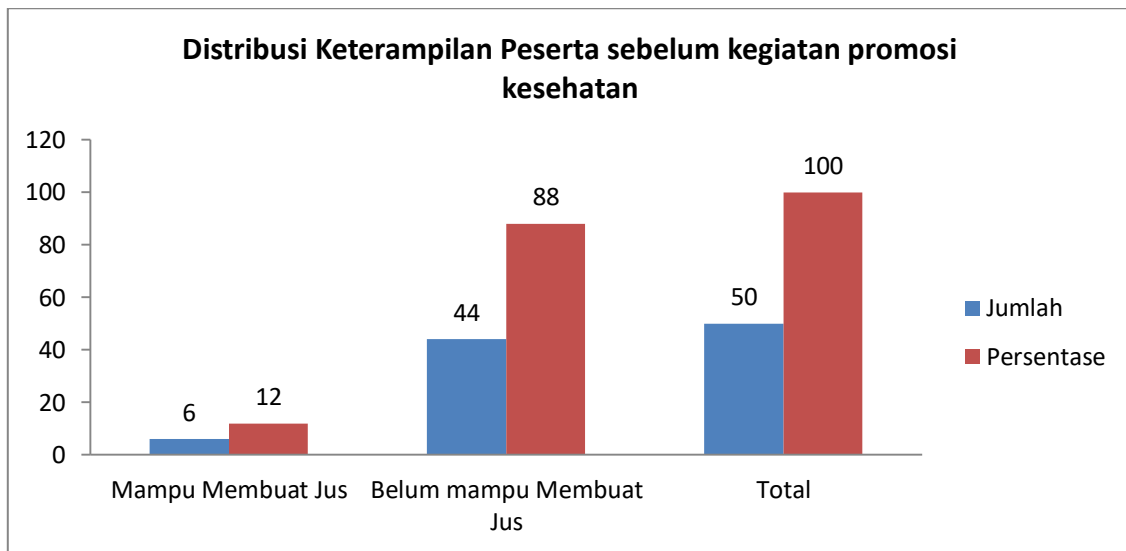
penyuluh. Ini menggambarkan bahwa peserta memperoleh tambahan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang kandungan gizi campuran buah labu kuning dengan tomat dalam menurunkan hipertensi pada lansia. Secara spesifik, perbedaan distribusi pengetahuan peserta yang digambarkan melalui jawaban peserta atas pertanyaan tim penyuluh diuraikan pada diagram berikut:



Gambar 2. Grafik jawaban peserta sebelum dan sesudah kegiatan promosi kesehatan Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari

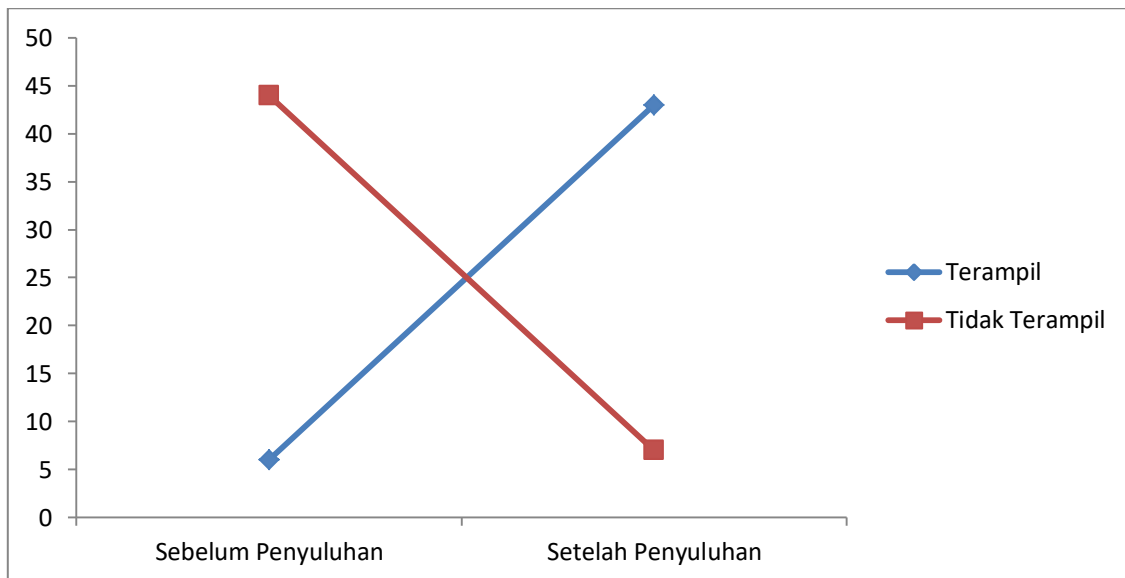
Berdasarkan grafik di atas, dapat tergambar bahwa kegiatan promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memanfaatkan campuran buah labu kuning dan tomat untuk menurunkan hipertensi khususnya pada lansia. Hasil ini sejalan dengan pernyataan (Hepilita & Saleman, 2019) bahwa promosi kesehatan tentang hipertensi berhubungan dengan peningkatan pengetahuan masyarakat. Lebih lanjut (Zaenurrohman, 2017) juga menyatakan bahwa Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman dan proses belajar yang baik bersifat formal maupun informal. Melalui kegiatan promosi kesehatan masyarakat dapat mengetahui manfaat campuran jus buah labu kuning dan tomat bagi kesehatan tubuh khususnya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini juga diungkapkan dalam penelitian (Dali et al., 2017) yang menjelaskan bahwa campuran jus buah labu kuning dan tomat efektif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. Informasi ini juga tersampaikan kepada masyarakat melalui promosi kesehatan yang diimplementasikan pada peningkatan pengetahuan mereka tentang upaya menurunkan hipertensi pada lansia.

Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan juga evaluasi keterampilan dengan menunjuk 3 orang peserta untuk maju kedepan secara bergiliran mempraktekkan cara membuat jus campuran buah labu kuning dan tomat yang benar. Selanjutnya hasil evaluasi menyeluruh menunjukkan bahwa 86% peserta dapat mempraktekkan cara membuat jus tersebut. Adapun distribusi keterampilan peserta berhasil membuat campuran jus buah labu kuning dan tomat disajikan pada berikut:



Gambar 3. Distribusi keterampilan peserta dalam kegiatan promosi kesehatan Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari.

Diagram di atas menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat yang menjadi peserta kegiatan ini sebelumnya belum mampu membuat jus campuran buah labu kuning dan tomat, dimana hanya ada 6 orang (12%) yang sudah mampu membuat jus campuran buah labu kuning dan tomat. Namun hal tersebut berubah ketika masyarakat diberikan penyuluhan dalam bentuk pelatihan kepada masyarakat tentang pembuatan jus campuran buah labu kuning dan tomat yang benar, dimana sebanyak 86% peserta memiliki keterampilan yang baik dalam membuat campuran jus setelah diberikan pelatihan. Secara spesifik, perbedaan distribusi keterampilan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan diuraikan pada diagram berikut:



Gambar 4. Grafik distribusi peserta yang terampil membuat jus sebelum dan sesudah kegiatan promosi kesehatan Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari

Garfik di atas menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat mendorong peningkatan keterampilan masyarakat dalam membuat jus campuran labu kuning dan tomat sebagai alternative menurunkan hipertensi pada lansia. Hal ini juga di dukung dengan hasil penelitian (Andaruni, 2018) bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap keterampilan demikian pula hasil penelitian (Prabawati & Rohmah, 2017) bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap keterampilan. Hal ini memperkuat temuan dalam promosi kesehatan ini bahwa aktivitas penyuluhan dapat meningkatkan keterampilan masyarakat.

SIMPULAN

Setelah dilaksanakan promosi kesehatan pada masyarakat Kelurahan Lapulu, maka terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat maritim tentang pemberian jus buah labu kuning dan tomat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari Tahun 2019 dengan uraian sebagai berikut:

1. Promosi kesehatan tentang upaya menurunkan tekanan darah pada masyarakat maritim dengan hipertensi di Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari, telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan kandungan jus campuran buah labu kuning dan tomat yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi, dan cara penanganan yang benar pada penderita hipertensi. Hal ini ditunjukan dengan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 76% peserta dapat menjawab dengan baik dan benar tentang hipertensi dan cara penanganannya.
2. Promosi kesehatan tentang upaya menurunkan tekanan darah pada masyarakat maritim dengan hipertensi, dapat meningkatkan keterampilan masyarakat tentang cara pembuatan jus campuran buah labu kuning dan tomat yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari. Hal ini ditunjukan dengan adanya peningkatan keterampilan sebesar 86% dari peserta yang hadir dapat melakukan dengan baik dan benar cara pembuatan jus campuran buah labu kuning dan tomat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan teimakasih kepada masyarakat dan Pemerintah di Kelurahan Lapulu Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari atas berkenaan kepada Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. serta direktur Poltekkes kemenkes Kendari atas bantuan pendanaan Kegiatan Pengabdian masyarakat ini melalui DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaruni, N. Q. R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Kelurahan Tanjung Karang Tahun 2015. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1). <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.127>
- Dali, D., Nurjannah, N., & Taamu, T. (2017). PENGARUH PEMBERIAN JUS CAMPURAN BUAH LABU KUNING DAN TOMAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI. *Media Informasi*, 13(1). <https://doi.org/10.37160/bmi.v13i1.77>
- Gumolung, D. (2018). Analisis kandungan total fenolik pada jonjot buah labu kuning (cucurbita moschata). *Fullerene Journal of Chemistry*, 3(1). <https://doi.org/10.37033/fjc.v3i1.25>
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(desember 2019).
- Indriyanti, E., Purwaningsih, Y., & Wigati, D. (2018). Skrining Fitokimia dan Standarisasi Ekstrak Kulit Buah Labu Kuning (Cucurbita moschata). *Jurnal Ilmiah Cendekia Eksakta*, ISSN 2528-5912.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian RI 2013. *Proceedings, Annual Meeting - Air Pollution Control Association*.
- Mathavan, J. dan G. N. I. (2017). Gambaran Tingkat Pengetahuan Terhadap Hipertensi dan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani I, Bangli-Bali. *Intisari Sains Medis*, 8(2).
- Nugraha, B. A. (2018). PENGARUH PEMBERIAN JUS TOMAT TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DIDESA LEMAHIRENG KECAMATAN BAWEN. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1(2). <https://doi.org/10.32584/jikk.v1i2.173>
- Prabawati, A. D., & Rohmah, F. (2017). Pengaruh Penyuluhan Dengan Video Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Kader Kesehatan Untuk Melakukan SADARI di Desa Sumber Mulyo Bambanglipuro Bantul. *Universitas Aisyah Yogyakarta*.
- Suwanto, Suranto, & Purwanto, E. (2015). Karakteristik labu kuning (cucurbita moschata duch) pada lima kabupaten di propinsi jawa timur. *El-Vivo*, 3(1).
- Sylvestris, A. (2017). HIPERTENSI DAN RETINOPATI HIPERTENSI. *Saintika Medika*, 10(1). <https://doi.org/10.22219/sm.v10i1.4142>
- Zaenurrohmah, D. H. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2017).