



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
E-ISSN: 2656-0364



IMPLEMENTASI EDUKASI PEMANFAATAN PANGAN LOKAL DALAM UPAYA PENANGGULANGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN SETIAWARGI TASIKMALAYA

Marianawati Saragih, Naning Hadiningshih, Edri IndahNur Edi, Rosni Herlani

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

*e-mail: marianawatisaragih@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or better known as high blood pressure is a condition where a person's blood pressure is above the normal or optimal limit, which is 120 mmHg for systolic and 80 mmHg for diastolic. A preliminary study conducted on nutrition workers and non-communicable disease coordinators has never provided information or counseling on the use of Ambon bananas that can help lower blood pressure in people with hypertension. The problem with partners is that they have not maximized the use of local food. Local food utilization activities can be a means of education that needs to be realized in the community with the participation and commitment of all residents. The method provided to the community is in the form of education and counseling in an effort to overcome hypertension. The main objective of this activity is to provide education to the community, especially people with hypertension, regarding the use of local food, such as Ambon bananas, as one way to lower blood pressure. The results through the stages of education carried out, there was an increase in public knowledge about hypertension and the use of local food, especially Ambon bananas to lower blood pressure, there was active participation from the community in activities that would contribute to the success of the program and increased awareness of the importance of a healthy diet. Publication of activity results in the EMaSS journal with submit status, HKI, and articles in electronic mass media. Conclusions: education on the use of local food, especially Ambon bananas, can increase public knowledge and awareness about hypertension management. This activity successfully involved active community participation and gained support from the Health Center, which is an important factor for the success of the program. In addition, the evaluation showed an increase in understanding among hypertension sufferers after being given education.

Keywords: *Ambon banana, hypertension, education*

ABSTRAK

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolic. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tenaga pelaksana gizi dan koordinator penyakit tidak menular belum pernah ada pemberian informasi atau penyuluhan tentang pemanfaatan buah pisang ambon yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi. Permasalahan pada mitra belum maksimal dalam pemanfaatan pangan

lokal. Kegiatan pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi sarana edukasi perlu diwujudkan di masyarakat dengan partisipasi dan komitmen dari seluruh warga. Metode yang diberikan kepada masyarakat berupa edukasi penyuluhan dalam upaya penanggulangan hipertensi. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya penderita hipertensi, mengenai pemanfaatan pangan lokal, seperti pisang ambon, sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah. Hasil melalui tahapan edukasi yang dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pemanfaatan pangan lokal, khususnya pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah, adanya partisipasi aktif dari masyarakat dalam kegiatan yang akan berkontribusi pada keberhasilan program dan peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Publikasi hasil kegiatan dalam jurnal EMaSS dengan status submit, HKI, dan artikel di media massa elektronik. Kesimpulan edukasi mengenai pemanfaatan pangan lokal, khususnya pisang ambon, dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini berhasil melibatkan partisipasi aktif masyarakat dan mendapatkan dukungan dari Puskesmas, yang merupakan faktor penting untuk keberhasilan program. Selain itu, evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman di kalangan penderita hipertensi setelah diberikan edukasi.

Kata kunci: Pisang ambon, hipertensi, edukasi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyebab utama kematian yang dapat dicegah di seluruh dunia, berkontribusi terhadap lebih dari 9 juta kematian per tahun terutama karena penyakit kardiovaskular. Prevalensi hipertensi di seluruh dunia terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan akan meningkat lebih banyak menjadi 1,56 miliar orang pada tahun 2025. Mengingat bahwa hipertensi adalah faktor risiko utama kedua untuk beban penyakit di seluruh dunia, peningkatan tekanan darah merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan proporsi dunia (Psara *et al*, 2020).

Hipertensi didiagnosis ketika tekanan darah secara konsisten ≥ 120 dan/atau ≥ 80 mm Hg. Sejumlah faktor gaya hidup dan diet diketahui mempengaruhi tekanan darah sepanjang hidup dan dapat berkontribusi pada patogenesis hipertensi modifikasi diet dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diet yang dianjurkan untuk pasien hipertensi yaitu tinggi kalium, kalsium, magnesium serta rendah natrium (Saragih *et al*, 2021). Buah pisang dapat menurunkan tekanan darah karena memiliki aktivitas *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor* (ACE-I) di dalam tubuh. ACE-I merupakan analog non peptida angiotensin I dan beberapa senyawa lainnya, yang bekerja sebagai inhibitor kompetitif terhadap enzim pengubah (*converting enzyme*). *Converting enzyme* ini berfungsi mengubah angiotensin I menjadi angiotensin II. Angiotensin II menyebabkan *vasokonstriksi* pada pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Dengan adanya ACE-I, produksi angiotensin II dihambat sehingga jumlahnya menurun dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Saragih dan Karimah, 2023).

Pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi dan rendah natrium dibandingkan dengan buah pisang lainnya. Pada 100 gr pisang ambon terdapat 435 mg kandungan kalium serta rendah natrium 18 mg dengan berat rata-rata 140 gr untuk perbuah, sedangkan berat rata-rata satu buah pisang ambon ± 140 g, sehingga dalam satu buah pisang ambon mengandung ± 600 mg kalium (Luthbis & Ratnasari, 2020). Peningkatan dan penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya asupan kalium dan aktivitas fisik. Dalam penelitian observasional, uji

klinis, dan beberapa meta analisis asupan kalium telah terbukti secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah secara responsif pada pasien hipertensi (Saragih dan Karimah, 2023).

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Setiawargi, Kota Tasikmalaya, yang merupakan wilayah dengan potensi sumber daya pangan lokal yang melimpah. Dengan melibatkan masyarakat, diharapkan dapat tercipta kesadaran dan pengetahuan yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan sehat, serta cara-cara untuk mengolah pangan lokal menjadi makanan yang bergizi dan bermanfaat bagi kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya penderita hipertensi, tentang pentingnya pola makan sehat dan pemanfaatan pangan lokal dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, memberikan edukasi mengenai jenis-jenis pangan lokal yang bermanfaat untuk kesehatan, serta cara pengolahannya agar dapat dikonsumsi dengan baik oleh penderita hipertensi, mendorong masyarakat untuk mengubah perilaku makan dengan mengintegrasikan pangan lokal yang sehat ke dalam pola makan sehari-hari, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang risiko hipertensi dan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik dan seimbang, melakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat setelah mengikuti program edukasi, serta mendapatkan umpan balik untuk perbaikan program di masa mendatang.

Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. Studi pendahuluan: melakukan analisis awal untuk memahami kondisi masyarakat, termasuk tingkat pengetahuan tentang hipertensi dan pemanfaatan pangan lokal. Ini juga mencakup perizinan dan sosialisasi kegiatan kepada pemangku kepentingan, seperti Kepala Puskesmas Tamansari.
- b. Perekrutan dan pembekalan mahasiswa: melibatkan mahasiswa Prodi DIII Gizi semester V dalam kegiatan. Mahasiswa akan direkrut melalui sosialisasi dan seleksi, kemudian diberikan pembekalan mengenai pembuatan media seperti leaflet dan video.
- c. Edukasi dan penyuluhan: melaksanakan sesi edukasi yang mencakup:
 - Pre-test: mengukur pengetahuan awal peserta tentang hipertensi.
 - Materi edukasi: memberikan informasi mengenai hipertensi, dampaknya, dan cara pencegahannya melalui pola makan sehat dengan memanfaatkan pangan lokal.
 - Post-test: mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti sesi edukasi.
 - Evaluasi: melakukan evaluasi di akhir kegiatan untuk menilai pemahaman yang diperoleh oleh peserta.
- d. Pembuatan materi edukasi: menghasilkan materi edukasi berupa leaflet dan video yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan pangan lokal dalam pengelolaan hipertensi.

- e. Kerjasama dengan Puskesmas: bekerja sama dengan Puskesmas Tamansari untuk mendukung pelaksanaan kegiatan dan memastikan bahwa program ini dapat diintegrasikan dengan layanan kesehatan yang ada.
6. Monitoring dan Evaluasi: melakukan monitoring selama pelaksanaan kegiatan dan evaluasi di akhir program untuk menilai keberhasilan dan dampak dari kegiatan pengabdian ini terhadap masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian dari kegiatan ini mencakup beberapa aspek sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan masyarakat:

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pola makan sehat. Dari hasil ini, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai hipertensi setelah mengikuti edukasi, disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Penderita Hipertensi

<i>Peserta</i>	<i>Pre-test (%)</i>	<i>Post-test (%)</i>
Penderita Hipertensi	86.6	94.6

Sebelum program, rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 86.6%, sedangkan setelah program, rata-rata skor meningkat menjadi 96.4%. Hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 9.25%.

2. Partisipasi masyarakat:

Kegiatan edukasi dihadiri oleh 30 orang dari target 30 orang, dengan tingkat partisipasi aktif yang tinggi. Banyak peserta yang terlibat dalam diskusi dan praktik langsung mengenai cara konsumsi pisang ambon.

3. Materi edukasi yang dihasilkan:

Tersedianya berbagai materi edukasi seperti leaflet, poster, dan video yang informatif mengenai hipertensi dan cara mengelola penyakit melalui pola makan sehat dengan memanfaatkan pangan lokal. Materi ini dapat digunakan oleh masyarakat sebagai referensi untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan. Materi ini telah didistribusikan kepada peserta.

4. Kerjasama dengan Puskesmas:

Terdapat peningkatan kerjasama antara tim pengabdian dan Puskesmas Tamansari, yang terlihat dari dukungan dalam penyuluhan dan penyediaan fasilitas untuk kegiatan.

Pembahasan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa program edukasi yang dilaksanakan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi dan pentingnya pola makan sehat. Peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari 86.6% menjadi 94.6%, menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, seperti presentasi, diskusi, dan demonstrasi, efektif dalam menyampaikan informasi.

Partisipasi masyarakat yang tinggi dalam kegiatan ini juga menjadi indikator keberhasilan program. Masyarakat tidak hanya hadir, tetapi juga aktif berkontribusi dalam diskusi, yang menunjukkan bahwa mereka merasa memiliki program ini dan berkomitmen untuk menerapkan apa yang telah dipelajari. Materi edukasi yang dihasilkan, seperti leaflet dan video, merupakan

alat yang berguna untuk menyebarluaskan informasi lebih lanjut kepada masyarakat yang tidak dapat hadir dalam kegiatan. Dengan adanya materi ini, diharapkan pengetahuan tentang hipertensi dan pola makan sehat dapat terus disebarluaskan. Kerjasama yang terjalin dengan Puskesmas juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Dukungan dari pihak kesehatan lokal memberikan legitimasi dan akses yang lebih baik kepada masyarakat untuk mendapatkan informasi dan layanan kesehatan yang diperlukan.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa program pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya berhasil dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berkontribusi pada perubahan perilaku yang positif dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat. Namun, tantangan tetap ada, seperti memastikan keberlanjutan perubahan perilaku dan meningkatkan partisipasi dari seluruh lapisan masyarakat. Oleh karena itu, rencana tindak lanjut perlu disusun untuk terus mendukung masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat.

Keunggulan dan kelemahan dari luaran program pengabdian kepada masyarakat (PkM) terkait edukasi pemanfaatan pangan lokal untuk penanggulangan hipertensi:

Keunggulan Luaran

1. Peningkatan Pengetahuan:

Luaran program menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan di kalangan peserta mengenai hipertensi dan pemanfaatan pangan lokal, khususnya pisang ambon. Hal ini dapat membantu masyarakat dalam mengelola kesehatan mereka secara lebih baik.

2. Materi Edukasi yang Beragam:

Tersedianya berbagai materi edukasi, seperti leaflet, dan video, memungkinkan penyampaian informasi yang lebih menarik dan mudah dipahami. Ini juga memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk mengakses informasi kapan saja.

3. Partisipasi Masyarakat yang Tinggi:

Tingginya tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan edukasi menunjukkan bahwa program ini relevan dan menarik bagi mereka. Keterlibatan aktif ini dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan.

4. Kerjasama dengan Puskesmas:

Adanya kerjasama yang baik dengan Puskesmas Tamansari memberikan dukungan tambahan dalam pelaksanaan program, serta meningkatkan kredibilitas dan aksesibilitas informasi kesehatan bagi masyarakat.

5. Dampak Jangka Panjang:

Program ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat, dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan pemanfaatan sumber daya lokal.

Kelemahan Luaran

1. Tantangan dalam monitoring dan evaluasi:

Meskipun ada peningkatan pengetahuan, sulit untuk memastikan bahwa perubahan perilaku yang positif akan bertahan dalam jangka panjang. Monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan diperlukan untuk menilai efektivitas program secara menyeluruh.

2. Keterbatasan akses informasi:

Meskipun materi edukasi telah disebarluaskan, tidak semua anggota masyarakat memiliki akses yang sama terhadap informasi, terutama mereka yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan dalam penggunaan teknologi.

3. Variasi latar belakang pendidikan:

Tantangan dalam menyampaikan informasi yang kompleks kepada masyarakat dengan latar belakang pendidikan yang berbeda-beda dapat mengurangi pemahaman dan penerimaan informasi yang disampaikan.

4. Komitmen masyarakat yang beragam:

Meskipun ada partisipasi yang tinggi, tidak semua peserta menunjukkan komitmen yang sama untuk menerapkan perubahan dalam pola makan mereka. Beberapa mungkin kembali ke kebiasaan lama setelah program selesai.

Dengan memahami keunggulan dan kelemahan luaran program, tim pengabdian dapat merencanakan tindak lanjut yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan dampak positif bagi masyarakat dalam pengelolaan hipertensi.

SIMPULAN

Simpulan dari program pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang berfokus pada edukasi pemanfaatan pangan lokal untuk penanggulangan hipertensi di Kelurahan Setiawargi adalah sebagai berikut:

1. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dari 86.6% menjadi 94.6% dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dan pemanfaatan pangan lokal, khususnya pisang ambon, dalam mengelola hipertensi.
2. Melalui penyuluhan yang melibatkan berbagai materi edukasi, masyarakat menunjukkan partisipasi aktif yang signifikan, yang merupakan indikator positif terhadap keberhasilan program.
3. Kesulitan dalam memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan, variasi latar belakang pendidikan peserta
4. Penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan serta memperkuat kerjasama dengan pihak terkait, seperti Puskesmas, untuk meningkatkan efektivitas program di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Saragih, M., Karimah, I., Puruhita, T, K, A, 2021. Description of potassium, sodium and nutrition status in adult young hypertension patients. *Jurnal Media Informasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 17 (1)
- Saragih, M dan Karimah, I, 2023. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hipertensi pada dewasa muda. *Jurnal Ners*, 7 (1): 573 – 577
- Saragih, M., Listianasari, Y dan Fatamorgana, B, F, 2022. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon pada Penderita Hipertensi.
- Psara E., Pentieva K., Ward M., McNulty H. 2020. Critical Review of Nutrition, Blood Pressure and Risk of Hypertension Through the Lifecycle: Do B Vitamins Play a Role? *Biochimie* vol 173 p.76-90
- Luthbis, A, A ; Ratnasari, F, 2020. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 1(9)