

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 3	Edition: Juni 2024 – September 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 17 Juni 2024	Revised: 19 Juni 2024	Accepted: 21 Juni 2024

PENGARUH PEMBERIAN LABU SIAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

**Marlen Sadrina Sitepu¹, Wilfa Muslimah², Putri Krisna³, Septa Dwi Insani⁴,
Husna Sari⁵**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : marlensitepu05maret1988@gmail.com, muslimahwilfa@gmail.com
putrikrisna@yahoo.com, septadwiin@gmail.com, husnasarisitorus@gmail.com

Abstrak

Hypertension in Indonesia is caused by a lifestyle that consumes foods with high cholesterol levels, foods with high salt content, lack of exercise and cannot be separated from genetic factors. Elderly is a period where individuals have entered a period of physical decline which is characterized by wrinkled skin, gray hair, missing teeth, hearing loss, blurred vision, and excessive body proportions, so that it is said that elderly are individuals in this age group who have entered a period of physical decline final stage of their life.

Keywords : *hypertension in the elderly, use of chayote.*

Abstrak

Hipertensi di Indonesia adalah dengan adanya life style dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar kolesterol, makanan yang kandungan garam yang tinggi, kurangnya berolahraga dan tidak terlepas dari faktor genetik Lansia adalah periode dimana individu sudah memasuki kemunduran fisik ditandai dengan kulit keriput, rambut beruban, gigi tanggal, gangguan pendengaran, penglihatan kabur, dan proporsi tubuh yang berlebihan, sehingga dikatakan lansia adalah individu pada kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir pada fase kehidupannya

Kata Kunci : Hipertensi pada lansia, Pemanfaatan labu siam.

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua (Nasrullah, 2018). Sedangkan menurut pasal 1 ayat 2,3 dan 4 UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Dewi, 2018). Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menjelaskan bahwa lansia merupakan seseorang dengan usia yang telah mencapai usia 60 tahun (Heri, 2019). Kejadian hipertensi dapat dipicu oleh faktor usia, jarang berolahraga, merokok, kurang beristirahat dan bahkan faktor keturunan.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 Hipertensi menjadi penyakit tidak menular peringkat pertama yang didiagnosis diberbagai fasilitas kesehatan hingga mencapai 185.857 kasus. Prevalensi Hipertensi di Indonesia cukup tinggi, berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2018 di Indonesia terjadi peningkatan jumlah lansia penderita Hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 26,5% meningkat di tahun 2018 sebanyak 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan berdasarkan proporsi kerutinan mengukur tekanan darah pada lansia umur 60-74 tahun yang rutin 19,3%, kadang-kadang 50,0%, dan yang tidak 30,7% (Risksedas, 2018). Di Indonesia tahun 2019, lansia penderita Hipertensi menurut data dari kemenkes RI tercatat prevalensi penderita Hipertensi naik dari tahun sebelumnya menjadi 38,7% (Kemenkes RI, 2019).

Labu siam merupakan sayuran yang tumbuh pada subtropis selain sebagai makanan juga digunakan sebagai obat. Labu siam banyak dikonsumsi masyarakat karena harganya cukup murah serta rasanya enak dan dingin (Saifuddin, 2016 dan Brevik, dalam (Jayani 2016). mudah didapat dan murah di pasaran (Elisabeth 2020). Labu siam dikonsumsi langsung dengan cara dikukus dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil jika dikonsumsi setiap hari selama seminggu dengan dosis sebanyak 250 gram (Jayani 2020).

Labu siam mengandung kalium dan alkaloid yang bersifat diuretik yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh,

sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah. Labu siam pada pagi dan sore hari bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Labu siam biasanya diolah menjadi sayuran, sehingga perlu kreatif dalam mengolah labu siam (Sudiby, 2019).

Dari pemaparan data-data diatas penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang pengaruh pemberian labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

II. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan penyuluhan tentang tekanan darah tinggi terhadap lansia. Penyuluhan tersebut berlangsung selama 1 jam (13.00-14.00 Wib) yang dilakukan di Desa Selamat, Dusun II, Kecamatan Sibiru-biru pada hari Rabu, 15 Mei 2024. Penyuluhan diikuti oleh para lansia yang dapat hadir pada hari tersebut yakni sebanyak 20 orang. Para responden diajak untuk mendiskusikan dan memahami tentang kegunaan labu siam untuk menurunkan tekanan darah. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang pengaruh pemberian labu siam untuk penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Selamat, Dusun II, Kecamatan Sibiru-Biru. terdiri dari :

1. Melakukan pembuatan proposal dan mengajukan proposal kepada dosen pembimbing.
2. Berdiskusi dengan dosen pembimbing dan perangkat Desa yang ada di Dusun II desa Selamat dalam membahas hal yang berkaitan dengan proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (mendiskusikan waktu dan tanggal pelaksanaan serta ruangan, sarana/alat yang akan dibutuhkan selama kegiatan berlangsung).
3. Menyusun rangkaian acara dan materi yang akan ditampilkan pada saat penyuluhan (PPT) yakni tentang pengaruh pemberian labu siam dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.
4. Mengundang peserta
Penyuluhan ini diikuti sebanyak 20 peserta yang terdiri dari lansia.
5. Proses

- a. Sebelum acara berlangsung para peserta diwajibkan untuk mengisi lembar kehadiran dan mengukur tekanan darah (tensi) yang sudah disediakan oleh tim penyuluhan.
- b. Acara pemaparan materi berlangsung ketika para peserta sudah mengisi lembar kehadiran dan sudah melakukan pengecekan tekanan darah (tensi). Pemateri membahas materi tentang pengaruh pemberian labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.
- c. Kemudian dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab oleh para peserta kepada tim pemateri.

III. Hasil

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2024 di Dusun II Desa Selamat, Kecamatan Sibiru-Biru yang diikuti sebanyak 20 lansia. Kegiatan ini berawal dari survey lokasi tempat penyuluhan yang akan dilaksanakan, kemudian dilanjutkan dengan mengundang peserta sebanyak 20 responden lansia. Ketika kegiatan penyuluhan berlangsung, pihak pemateri menyampaikan informasi dan edukasi kepada para peserta dengan bahasa yang lugas sehingga dapat dipahami oleh para responden dengan bantuan paduan visual serta pamflet dengan gambar dan penjelasan singkat yang menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara pemateri dengan peserta terkait seputar materi yang diberikan. Berikut ini dokumentasi kegiatan penyuluhan berlangsung :

IV. PEMBAHASAN

Dari hasil pendataan dari proses tanya jawab antara peserta dengan pemateri, dapat dari 20 peserta yang terdiri dari lansia sudah memahami mengenai tekanan darah dan cara mengatasinya dengan penggunaan labu siam yang dapat diolah dengan berbagai macam masakan.



V. KESIMPULAN

Hipertensi dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti pola hidup yang tidak sehat, faktor usia, pola pikiran (stress), merokok, dan jarang olahraga. Kenaikan tekanan darah dapat dicegah secara alami yaitu dengan mengonsumsi labu siam yang mengandung kalium bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah dan untuk memperlancar oksigen ke otak (Saputra,2020).

VI. DAFTAR PUSTAKA

Apriani, D. (2020) Pengaruh Ekstrak Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah.

Fitri, M. N., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh Konsumsi Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi.

Siagian, H. J., & Tukatman, T. (2021). Karakteristik Merokok Dan Tekanan Darah Pada Usia 20-65 Tahun. *Cross Sectional Study Jurnal Kesehatan Komunitas*.

Yanti, E. (2017). Pengaruh Pemberian Perasan Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

Ristanto, A. C. A. (2017). Efektivitas Pemberian Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia.