

PENYULUHAN TENTANG MANFAAT JUS LABU SIAM SEBAGAI PENURUAN TEKANAN DARAH DI DESA BERJO NGARGOYOSO KARANGANYAR

**Kiki Puspitasary¹, Joko Tri Wibowo², Andriani Noerlita Ningrum³, Tri
Yuniarti⁴, Indarto⁵, Meliana Novitasari⁶**

^{1,2,3,5,6}Program Studi S1 Farmasi, STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jl. Ring road Km. 0,3
Tawang Sari, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah.

⁴Program Studi D3 Keperawatan, STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jl. Ring road Km. 0,3
Tawang Sari, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah

¹e-mail kiki.puspi@gmail.com

Abstrak

Desa Berjo berada di Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar. Mayoritas penduduk Desa Berjo bermata pencaharian sebagai petani. Salah satu tanaman yang banyak ditanam oleh petani Desa Berjo adalah labu siam. Salah satu manfaat labu siam adalah sebagai penurun tekanan darah atau anti hipertensi. Jus labu siam menjadi salah satu alternatif pengobatan non farmakologis bagi penderita hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Berjo tentang manfaat labu siam. Kegiatan ini dilakukan pada hari Jumat, 23 Februari 2024 di kediaman salah satu warga dengan jumlah peserta sebanyak 33 orang. Metode pelaksanaan menggunakan beberapa tahapan yaitu tahap awal, tahap survei, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi. Hasil evaluasi menyatakan bahwa jumlah peserta yang sudah paham terhadap materi yang disampaikan sebanyak 25 orang (76%), kurang paham sebanyak 6 orang (18%), dan peserta yang tidak paham sebanyak 2 orang (6%). Hal ini menyatakan bahwa sebagian besar peserta hadir telah memahami materi yang telah disampaikan.

Kata Kunci: Berjo, labu siam, tekanan darah

Abstract

Berjo Village is located in the Karanganyar Regency's Ngargoyoso District. Most of the people that live in Berjo Village are farmers. Chayote is one of the plants that farmers in Berjo Village frequently plant. Chayote's ability to reduce blood pressure or act as an anti-hypertensive is one of its advantages. An alternate non-pharmacological treatment for those with hypertension is chayote juice. The purpose of this activity is to raise awareness of the advantages of chayote among the residents of Berjo Village. Thirty-three people participated in this activity, which was conducted at one of the residents' homes on Friday, February 23, 2024. The starting stage, survey stage, preparation stage, implementation stage, and assessment stage are the stages that are used in the implementation process. Twenty-five participants (76%), six individuals (18%), and two participants (6%), according to the evaluation results, understood the material that was delivered. This indicates that the vast majority of those in attendance have comprehended the information that has been provided.

Keywords: Berjo, chayote, blood pressure

PENDAHULUAN

Desa Berjo merupakan sebuah desa yang terletak di ujung timur Provinsi Jawa Tengah. Desa ini berada di Kecamatan Ngarogoyoso, Kabupaten Karanganyar. Letaknya yang ada di dataran tinggi tropis yaitu kurang lebih 1.500 mdpl, membuat desa ini memiliki suhu rata-rata harian 22-32°C. Iklim yang demikian sangat berdampak baik pada keberhasilan dalam bidang pertanian dan perkebunan di desa ini. Mayoritas penduduk Desa Berjo bermata pencaharian sebagai petani (Printilan.com, 2024).

Labu siam merupakan tanaman yang populer di kalangan petani di Desa Berjo. Manfaat labu siam bagi kesehatan sangat banyak. Sebagai antihipertensi, labu siam dapat membantu menurunkan tekanan darah. Jika tekanan darah Anda secara konsisten lebih dari 140/90 mmHg, Anda mungkin menderita hipertensi, yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Kondisi ini disebabkan oleh masalah pada sistem peredaran darah (Wulandari et al., 2023). Sebagai aturan umum, tekanan darah 120 di atas 80 mm Hg dianggap normal (Jend & Yani, 2023). Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik sering kali merupakan indikasi hipertensi. Jika tekanan darah seseorang 140/90 mm Hg atau lebih, hipertensi didiagnosis (Hintari & Fibriana, 2023).

Masalah jantung, ginjal, otak, mata, dan arteri perifer merupakan beberapa akibat potensial dari hipertensi. Tingkat keparahan dan durasi kerusakan organ-organ ini akibat hipertensi yang tidak terkontrol sebanding dengan hasil pembacaan tekanan darah pasien (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Menurut Joint National Committee 8, menurunkan tekanan darah dapat dicapai dengan mengubah gaya hidup, seperti makan lebih sehat, berolahraga lebih banyak, mengurangi garam, dan mengurangi berat badan berlebih. Obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah dapat diberikan jika metode lain gagal (Maringga & Sari, 2020). Di Indonesia, 36% penduduknya menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%, menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Menurut *American Heart Association* (AHA), jumlah penduduk Amerika berusia 20 tahun ke atas yang menderita hipertensi mencapai

74,5 juta jiwa. Namun, hampir 95% kasus penyebabnya tidak diketahui (WHO, 2023).

Penyakit ini dapat diobati secara nonfarmakologis dengan memberikan jus labu siam. Labu siam mengandung banyak kalium (Utami et al., 2018). Konsentrasi kalium dalam labu siam memiliki efek diuretik yang kuat, yang membantu menjaga tekanan darah, keseimbangan air, dan keseimbangan asam-basa. Labu siam juga memudahkan pengeluaran urine dan melarutkan batu ginjal, kandung kemih, dan saluran kemih (Yakub & Frare, 2020). Selain itu, kalium sangat penting untuk mengubah gula darah menjadi gula otot (Septiana & Juwariyah, 2021).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, sebanyak 34,11% penduduk di seluruh Indonesia memiliki tekanan darah tinggi. Perempuan memiliki risiko 36,85% lebih tinggi dibandingkan laki-laki (31,34%). Salah satu penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat di Desa Berjo, Kecamatan Ngargoyoso adalah hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas Kabupaten Karanganyar 2018 penderita hipertensi di Kecamatan Ngargoyoso dengan usia diatas 15 tahun sebanyak 4.571 orang dan semuanya telah mendapatkan pelayanan kesehatan standar (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2021). Meskipun telah mendapatkan pelayanan kesehatan standar, beberapa penderita Hipertensi cenderung merasa bosan mengkonsumsi obat yang telah diberikan dari instansi kesehatan pemerintah. Sehingga tingkat kepatuhan dalam konsumsi obat menurun, hal ini berefek pada tekanan darah yang menjadi naik dan tidak terkontrol lagi. Hal ini yang mendasari perlunya pengobatan non farmakologis menggunakan obat kimia sintetis (Massa & Manafe, 2021).

Jus labu siam menjadi salah satu alternatif pengobatan non farmakologis bagi penderita hipertensi (Harahap et al., 2021). Menurut penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, dengan pemberian jus labu siam sebanyak 100 gram selama 7 hari berturut-turut, dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 20 – 30 mmHg (Septiana & Juwariyah, 2021). Angka tersebut sudah sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dari penderita hipertensi. Adanya penurunan yang sedemikian rupa membuat penderita hipertensi merasakan kondisi fisik yang

nyaman. Mereka tidak lagi merasakan pusing sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Syaharani, F.A., Kurniawati & Parmilah, 2014).

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pilihan alternatif pengobatan bagi penderita hipertensi. Alternatif pengobatan tersebut adalah menggunakan bahan alam yaitu labu siam yang banyak terdapat di Desa Berjo. Sehingga melimpahnya labu siam dapat dimanfaatkan dengan baik oleh masyarakat. Oleh karena itu pemberian informasi tentang manfaat labu siam serta cara pengolahannya sangat penting bagi masyarakat terutama penderita hipertensi. Sehingga hal inilah yang membuat penulis melakukan kegiatan ini di Desa Berjo, dimana disana masih terdapat penderita hipertensi yang belum tahu tentang pengobatan non farmakologis menggunakan labu siam.

METODE

Mahasiswa STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta mengikuti program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini, dimana mereka bekerja sama dengan dosen pembimbing untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. Sasaran dari kegiatan ini adalah warga Desa Berjo yang menderita hipertensi dengan umur diatas 15 tahun. Metode atau teknik yang dilakukan pada kegiatan ini adalah metode pelatihan.

Sasaran kegiatan ini adalah warga Desa Berjo yang sudah dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Terutama warga yang mengalami hipertensi, baik dalam kategori ringan, sedang, maupun berat. Rancangan kegiatan pelatihan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu : tahap awal yaitu penentuan lokasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat, tahap survei, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi . Ditahap awal yaitu penentuan lokasi, sangat penting untuk keberhasilan tujuan kegiatan ini. Proses penentuan lokasi yaitu dengan melihat daerah yang banyak menanam labu siam.

Tahap survei, yaitu pengumpulan data tentang bagaimana masyarakat atau warga memanfaatkan labu siam selama ini. Selama ini warga memanfaatkan labu siam hanya sebatas sebagai sayur pendamping makan nasi saja. Sehingga perlu dilakukan penyuluhan serta pelatihan, supaya labu siam yang banyak ditanam

warga dapat dimanfaatkan secara maksimal. Tahap persiapan, tim berkerja sama dengan mahasiswa KKN dan perangkat desa setempat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Kepala Desa setempat sangat mendukung dan memberikan izin untuk kegiatan ini. Tahap pelaksanaan dimulai dengan penyuluhan dari narasumber atau dosen pembimbing KKN, tentang manfaat dari labu siam terutama sebagai penurun tekanan darah. Setelah penyuluhan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dari warga yang datang di kegiatan ini. Sesi tanya jawab berlangsung dengan lancar, dimana warga sangat antusias dalam memberikan pertanyaan tentang hipertensi dan manfaat labu siam. Masih banyak warga yang tidak tahu bahwa labu siam dapat menurunkan tekanan darah. Setelah penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan praktek pembuatan jus labu siam oleh tim penyuluh. Kemudian tahap evaluasi, dilakukan dengan pengisian angket untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta atau warga tentang pemanfaatan labu siam dan pengolahannya menjadi jus sebagai salah satu pengobatan non farmakologis bagi penderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Berjo, Kecamatan Nargoyoso, Kabupaten Karanganyar. Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah pada hari Jumat tanggal 23 Februari 2024 bertempat di salah satu rumah warga. Sasaran kegiatan ini adalah warga Desa Berjo yang bertempat tinggal di sekitar lokasi kegiatan dan memiliki riwayat hipertensi. Setelah mendapatkan izin dari perangkat desa setempat, Tepat pukul 09.00 WIB pada hari dan waktu yang telah ditentukan, aksi pun dimulai. Sebelum latihan dimulai, seluruh peserta diperiksa tekanan darahnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah peserta memang menderita tekanan darah tinggi atau tidak, sehingga materi penyuluhan dapat tersampaikan secara tepat. Peserta yang hadir sejumlah 33 orang. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, terdapat 21 orang yang masuk dalam kategori tekanan darah tinggi yaitu diatas 140/90 mmHg. Sedangkan sisanya yaitu sebanyak 12 orang lainnya masuk dalam kategori tekanan darah normal yaitu 120/80 mmHg. Dokumentasi

salah satu sesi kegiatan yaitu pemeriksaan tekanan darah awal pada peserta yang hadir dapat dilihat pada Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1 Pemeriksaan tekanan darah awal

Warga yang hadir pada hari kegiatan berlangsung ternyata tidak hanya yang menderita hipertensi saja. Mereka menghadiri kegiatan ini karena tertarik dengan materi yang akan diberikan. Serta ada fasilitas pemeriksaan tekanan darah secara gratis. Dikarenakan kegiatan dilakukan pada hari kerja, banyak warga yang tidak dapat hadir atau mengikuti kegiatan ini. Setelah pemeriksaan tekanan darah, peserta diminta untuk duduk di kursi yang disediakan sehingga mereka dapat mendengar informasi yang akan disampaikan oleh tim konseling. Informasi yang diberikan meliputi hipertensi, cara membuat jus labu siam, dan cara meminumnya. Karena sebagian besar peserta berusia lebih tua, informasi disampaikan dengan kata-kata sederhana dengan harapan mereka dapat memahaminya. Setelah materi disampaikan, peserta terlibat dalam sesi tanya jawab. Pertanyaan peserta menunjukkan minat mereka yang besar terhadap materi yang disampaikan dan keinginan untuk mendapatkan informasi lebih lanjut. Berikut ini adalah beberapa dokumentasi yang didapatkan panitia ketika melakukan tahap penyuluhan yang tersaji pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2 Penyampaian materi



Gambar 3 Sesi tanya jawab

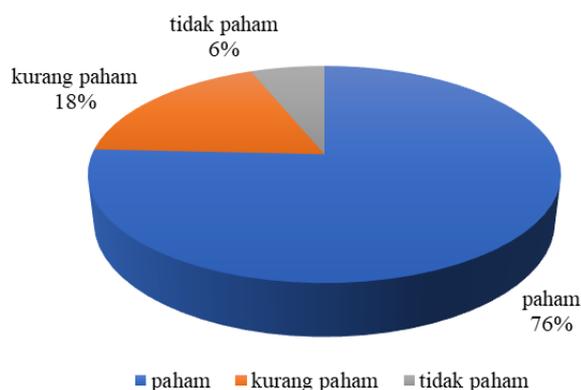
Selain penyampaian materi menggunakan *Power Point*, tim penyuluh juga membagikan *leaflet* yang berisi tentang cara membuat jus labu siam. *Leaflet* dibagikan dengan tujuan supaya dapat digunakan sebagai acuan jika peserta ingin membuat jus labu siam kembali. Leaflet yang dibagikan tersaji pada Gambar 4 dibawah ini.



Gambar 4 Leaflet jus labu siam

Setelah penyampaian materi dan tanya jawab selesai, kegiatan dilanjutkan dengan praktek pembuatan jus labu siam oleh tim penyuluh dan disaksikan langsung oleh peserta. Praktek ini bertujuan agar peserta melihat langsung bagaimana proses pembuatan jus labu siam, sehingga dapat mengingat lebih baik dan mengulanginya kembali di kediaman masing-masing. Pembuatan jus labu siam dilakukan sesuai dengan cara yang tertera pada *leaflet*. Bahan yang dibutuhkan yaitu 100 gram labu siam segar dan air putih sebanyak 250 mL. Semua bahan dimasukkan ke dalam mesin pembuat jus atau blender, lalu dihaluskan. Setelah selesai proses pembuatan jus labu siam. Kuesioner berisi pertanyaan tentang informasi yang diberikan dibagikan kepada peserta. Hal ini dilakukan sebagai bagian dari fase penilaian kegiatan untuk mengukur seberapa baik peserta memahami konten yang disajikan.

Kuisisioner yang telah diisi oleh peserta kemudian dikumpulkan lalu direkap. Hasil rekap kuisisioner yang telah diisi kemudian dibuat grafik hubungan antara jumlah peserta dengan tingkat pemahaman. Hasil grafik tersebut dapat dilihat pada Gambar 5 dibawah ini.



Gambar 5 Grafik persentase tingkat pemahaman materi

Berdasarkan pada Gambar 5, diketahui bahwa dari 33 orang peserta, jumlah peserta yang sudah paham terhadap materi yang disampaikan sebanyak 25 orang (76%). Enam orang (18%) dan dua peserta (6%) masing-masing tidak memahami materi selanjutnya. Berdasarkan hasil evaluasi, dapat dikatakan bahwa sebagian besar peserta memahami informasi yang disampaikan. Masih adanya peserta yang tidak paham dapat disebabkan oleh cara penyampaian dari narasumber yang

kurang mudah untuk dipahami. Bahasa yang digunakan oleh narasumber masih dinilai kurang sederhana, sehingga peserta yang sudah lanjut usia cukup kesulitan menerima materi yang diberikan (Purbasari & Rinanto, 2022). Karena sesungguhnya bahasa merupakan kunci utama dalam proses penyuluhan seperti ini. Sehingga bahasa menjadi sangat penting (Siregar et al., 2023). Hal ini menjadi kendala bagi tim, sehingga perlu adanya perbaikan di kegiatan berikutnya yaitu dengan menggunakan bahasa yang lebih sederhana sehingga mudah dipahami oleh peserta lanjut usia. Selain kendala ini, terdapat kendala lain yaitu, beberapa warga tidak dapat hadir dikarenakan kegiatan ini dilaksanakan pada hari kerja, sehingga masyarakat yang harus berkerja tidak dapat mengikuti kegiatan ini. Hal ini menjadi pertimbangan bagi tim untuk melaksanakan kegiatan serupa di lain waktu yaitu dilaksanakan tidak pada hari kerja. Sehingga banyak peserta yang dapat menghadiri kegiatan ini. Masyarakat dan perangkat desa berharap kegiatan ini dapat berlangsung secara rutin dengan materi yang berbeda-beda, sehingga masyarakat dapat memanfaatkan tanaman yang ada disekitar mereka untuk pengobatan secara maksimal.

SIMPULAN

Kegiatan ini memberikan hasil rekapitulasi tingkat pemahaman peserta yaitu jumlah peserta yang tidak paham sebesar 2 orang (6%), jumlah peserta yang kurang paham 6 orang (18%), dan jumlah peserta yang paham 25 orang (76%). Melihat hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta yang memahami materi penyuluhan. Hasil ini sejalan dengan tujuan dari penyuluhan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan peserta terhadap manfaat labu siam yang salah satunya sebagai penurun tekanan darah tinggi atau antihipertensi. Setelah mendapatkan hasil tersebut, tim berencana untuk menindaklanjuti kegiatan ini yaitu dengan datang kembali ke Desa Berjo untuk membagikan kuisioner kedua kepada peserta yang telah mengisi kuisioner pada waktu penyuluhan. Kuisioner kedua ini berisi tentang pertanyaan-pertanyaan keadaan fisik atau kesehatan peserta setelah mengkonsumsi jus labu siam dalam

jangka waktu 1 bulan. Sehingga dapat diketahui bahwa kegiatan penyuluhan dapat memberikan manfaat maksimal terhadap peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada seluruh perangkat Desa Berjo, yang telah memberikan izin untuk berlangsungnya kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada institusi yaitu STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta karena telah memberikan dukungan secara materiil untuk kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar 2021. *Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar*, 1, 131.
- Harahap, M. H., Hartian, T., & Andina, R. (2021). Efektifitas Pemanfaatan Labu Siam (*Sechium Edule*) Dengan Metode Rebus, Kukus Dan Goreng Terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 168–176.
- Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal Sri. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(2), 208–218.
- Jend, R., & Yani, A. (2023). *Pressure In Hypertension Patients At. 3*.
- Kemkes RI, K. K. R. I. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Lukitaningtyas, D., Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 7(1), 21–25.
- Massa, K., & Manafe, L. A. (2021). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. *Sam Ratulangi : Journal of Public Health*, 2(2), 46–52.
- Printilan.com. (2024). Nama Dukuh di Kecamatan Ngargoyoso Kabupaten Karanganyar. *Printilan.Com*. <https://printilan.com/nama-dukuh-di-kecamatan-ngargoyoso-kabupaten-karanganyar/>
- Purbasari, D., & Rinanto, D. (2022). Komunikasi Dan Interaksi Sosial Pada

- Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Pematang. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.82>
- Septiana, S., & Juwariyah, S. (2021). Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 32–41.
- Siregar, U. A., Silvi, N., & Hasibuan, W. (2023). Bahasa Sebagai Alat Komunikasi Dalam Kehidupan Manusia. *Jurnal Hatapoda*, 2(2), 95–104.
- Syahrani, F.A., Kurniawati, R., & Parmilah. (2014). Pemberian jus labu siam (sechium edule) Terhadap Penurunan Nyeri Akut Pada Pasien Hiperkolesterol. *Kompas.Com*.
- Utami, R. S., Cahyanto, E. B., & Listyaningsih, E. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngorenan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2), 41.
- WHO. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yakub, N. P., & 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. *JUDIKA (Jurnal Nusantara Medika)*, 4(2).