

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT MENGENAI
PENGUNAAN LABU SIAM TERHADAP HIPERTENSI WARGA DI
DESA LAMPO KECAMATAN BANAWA TENGAH KABUPATEN
DONGGALA**

*Increasing Public Knowledge About The Use Of Siamese Pumpkin Against
Hypertension Of Residents In Lampo Village, Central Banawa District, Donggala
Regency*

Rezky Yanuarty^{1*}, Musfirah^{1*}

¹Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi PM Palu

*e-mail korespondensi: rezkyyanuarty@gmail.com

Abstract

Hypertension or high blood pressure is one of the deadliest diseases in the world. High blood pressure itself can increase cardiovascular disease and have an effect especially on heart health, cerebrovascular disease, kidney failure, retinopathy and neuropathy. Treatment of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One of the plants that can be used as a treatment is the Siamese pumpkin. Siamese pumpkin is rich in fiber, antioxidants, iron, manganese, phosphorus, zinc, potassium, copper, vitamins B1, B2, B6 and vitamin C. Siamese pumpkin is also rich in folate content which helps cell formation. Siamese pumpkin is also rich in potassium, where the potassium content is as much as (± 3378.62 mg), potassium is a good mineral to lower or control blood pressure. Potassium is a powerful diuretic. This activity aims to provide knowledge to the villagers of Lampo regarding the use of Siamese pumpkin. The activity was carried out offline and in collaboration with the Donggala branch of IAI, this activity began with giving presentation materials which were then discussed and distributed basic necessities. The counseling material provided includes understanding hypertension, the use of Siamese pumpkin plants, and how to process them. The results of PKM activities provide understanding to the residents of Lampo Village regarding hypertension and the use of Siamese pumpkin plants and obtained a satisfaction percentage of 86.45% with excellent scores.

Keywords: *Siamese pumpkin, Hipertension, villagers of Lampo*

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Tekanan darah tinggi sendiri dapat meningkatkan penyakit kardiovaskular dan berpengaruh terutama pada kesehatan jantung, penyakit serebrovaskular, gagal ginjal, retinopati dan neuropati. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai pengobatan yaitu labu siam. Labu siam kaya akan serat, antioksidan, zat besi, mangan, fosfor, seng, potassium, tembaga, vitamin B1, B2, B6 dan vitamin C. Labu siam juga kaya akan kandungan folat yang membantu pembentukan sel. Labu siam juga kaya akan kalium, dimana kandungan kalium sebanyak (± 3378.62 mg), kalium merupakan mineral yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tekanan darah. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada warga desa Lampo mengenai penggunaan labu siam. Kegiatan dilakukan secara luring dan bekerjasama dengan IAI cabang Donggala, kegiatan ini diawali dengan cara memberikan materi presentasi yang kemudian dilakukan diskusi serta pembagian sembako. Materi

*Rezky Yanuarti, Musfirah, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai
Penggunaan Labu Siam Terhadap Hipertensi Warga Di Desa Lampo Kecamatan
Banawa Tengah Kabupaten Donggala*

penyuluhan yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, pemanfaatan tanaman labu siam, serta bagaimana cara pengolahannya. Hasil kegiatan PKM, memberikan pemahaman kepada warga Desa Lampo terkait penyakit hipertensi serta penggunaan tanaman labu siam, dengan jumlah responden sebanyak 50 orang dan memperoleh persentase kepuasan yaitu 86.45% dengan nilai sangat baik.

Kata Kunci : Labu Siam, Hipertensi, Desa Lampo

1. PENDAHULUAN

Pengobatan dari bahan alam masih menjadi salah satu pilihan dalam terapi atau pengobatan dalam penyembuhan suatu penyakit maupun untuk pemeliharaan kesehatan. Di Indonesia, penggunaan tanaman obat dalam upaya peningkatan kesehatan telah dilakukan sejak berabad-abad. Saat ini, pemanfaatan bahan baku obat herbal oleh masyarakat mencapai kurang lebih 1000 jenis, dimana 74% diantaranya merupakan tumbuhan liar yang hidup di hutan. Tingkat pemanfaatan tumbuhan obat masih jauh dari potensi yang ada di alam. Oleh karena itu dengan meningkatnya kebutuhan bahan baku simplisia dan meluasnya permintaan pasar domestik maupun ekspor, akan meningkatkan pemanfaatan tumbuhan obat yang ada di Indonesia (Maryani dkk., 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita masyarakat Indonesia, terutama pada lansia. Pada 2013, data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 26,5%. Tekanan darah tinggi sendiri dapat meningkatkan penyakit kardiovaskular dan berpengaruh terutama pada kesehatan jantung, penyakit serebrovaskular, gagal ginjal, retinopati dan neuropati (WHO, 2013). Di dunia, penyakit kardiovaskular menyebabkan sekitar 17 juta kematian per tahun, hampir sepertiga dari total kematian. Dari jumlah tersebut, 9,4 juta kematian per tahun merupakan komplikasi dari hipertensi. Hipertensi bertanggung jawab atas setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke (Kemenkes, 2021).

Faktor resiko peningkatan prevalensi hipertensi adalah penambahan penduduk, penuaan dan gaya hidup tidak sehat seperti kelebihan berat badan, diet tinggi lemak dan garam, kurang aktivitas dan konsumsi alkohol. Salah satu faktor risiko yang bisa diubah adalah diet (Rista, dkk, 2020). Berdasarkan survey yang dilakukan dengan berbincang-bincang dengan masyarakat di Desa tersebut banyak yang menderita penyakit hipertensi. Beberapa penelitian telah dilakukan tentang modifikasi pola makan pada pasien hipertensi, meski sampai saat ini hasilnya masih kontroversial (Juwariah, 2021). Salah satu nutrisi yang berperan menurunkan tekanan darah ada dalam buah dan sayuran. Buah dan sayur dihipotesiskan dapat membantu menurunkan tekanan darah karena mengandung serat, kalium, magnesium, folat, vitamin C, dan flavonoid. Namun interaksi

kandungan makanan dapat memberikan hasil yang berbeda pada tekanan darah. Selain itu, metode memasak atau menambahkan lemak dan bumbu dapat mempengaruhi efek menguntungkan dari sayuran. Salah satu sumber serat nabati yang dapat menurunkan darah tekanan adalah labu siam (Yogiantoro, 2010).

Salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai pengobatan yaitu labu siam. Labu siam (*Sechium edule*) adalah tumbuhan suku labu-labuan yang dapat dimakan buah dan pucuk mudanya. Labu siam banyak dijumpai di pasar tradisional dan dalam jumlah yang banyak, sehingga masyarakat mudah memperolehnya. Labu siam kaya akan serat, antioksidan, zat besi, mangan, fosfor, seng, potassium, tembaga, vitamin B1, B2, B6 dan vitamin C. Labu siam juga kaya akan kandungan folat yang membantu pembentukan sel dan sintesis DNA (Nurhalimah Siti, dkk, 2018). Labu siam memiliki zat gizi mikro seperti kalium dimana jumlah kalium sebanyak (± 3378.62 mg) dan alkaloid yang sifatnya diuretik atau pengertianya menolong ginjal pada pengeluaran jika ada kelebihan cairan dan NaCl yang berasal dari tubuh, oleh sebab itu kurangnya cairan pada darah akan dapat menurunkan tekanan darah (Sijabat F, dkk, 2021). Khasiat diuretik, akan memiliki dampak ke turunya (hipertensi), mencegah adanya pengerasan apalagi pengapuran pada pembuluh arteri, air perasan sayur labu siam mengurangi hipertensi karena memiliki kandungan asam amino dan juga vitamin C yang banyak bermanfaat untuk Kesehatan. Daging buah labu siam memiliki kandungan saponin, tannin dan juga alkaloid sedangkan untuk daunnya mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid (Reni, dkk, 2022).

Uraian situasi di atas seperti Berdasarkan survey yang dilakukan dengan berbincang-bincang dengan masyarakat di Desa tersebut banyak yang menderita penyakit hipertensi serta tanaman labu siam banyak dijumpai di pasar tradisional dan dalam jumlah yang banyak, sehingga masyarakat mudah memperolehnya. Merupakan dasar mengapa perlu dilakukan penyuluhan/sosialisasi tentang peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan labu siam terhadap penyakit hipertensi, yang nantinya dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ialah dengan cara mengumpulkan warga desa Lampo kemudian membagikan materi berupa brosur agar masyarakat lebih memahami. Pemaparan materi dilakukan dengan ceramah, dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab. Untuk menilai tingkat pemahaman masyarakat terkait dengan materi yang disampaikan, pemateri membagikan kuisioner yang berisi instrument penilaian terkait keberhasilan kegiatan PKM yang diisi oleh masyarakat yang mengikuti kegiatan. Setelah itu dilanjutkan dengan pemeriksaan Kesehatan gratis serta pembagian sembako .

Rezky Yanuarti, Musfirah, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penggunaan Labu Siam Terhadap Hipertensi Warga Di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala

Kegiatan PKM dilaksanakan pada bulan November 2022 pada jam 10.00 Wita hingga selesai. Penyuluhan ini bertempat di Lingkungan Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah. Dimana masyarakat/peserta dan tempat dibantu persiapan oleh kepala desa beserta jajarannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan selama satu hari yaitu pada hari Sabtu, tanggal 26 November 2022. Kegiatan ini juga di hadiri oleh pengurus cabang anggota IAI Kabupaten Donggala. Kegiatan ini juga disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan diakhir kegiatan dilakukan pembagian sembako.

Kegiatan ini terlebih dahulu dilakukan dengan pemaparan materi mengenai Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penggunaan Labu Siam Terhadap Penyakit Hipertensi Masyarakat Di Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala. Penjelasan yang disampaikan meliputi pengertian Hipertensi, kegunaan labu siam, cara pembuatan labu siam. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemaparan Materi PKM

Informasi yang paling penting disampaikan pada penjelasan yaitu terkait dengan pengertian hipertensi, kegunaan labu siam serta cara pembuatan labu siam. Mengapa pentingnya memberikan informasi kepada masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan labu siam, karena hipertensi merupakan penyakit yang paling mematikan di dunia dan paling banyak diderita oleh masyarakat. Labu siam merupakan sayuran yang sangat mudah diperoleh dan diolah. Menggunakan labu siam karena banyak memiliki khasiat seperti mengendalikan kolesterol, mengontrol tekanan darah tinggi, anemia, sebagai antioksidan, antikanker, merawat organ hati. Labu siam mengandung serat, kalium, magnesium, folat,

Rezky Yanuarti, Musfirah, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penggunaan Labu Siam Terhadap Hipertensi Warga Di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala

vitamin C, dan flavonoid, alkaloid. Kalium dan alkaloid yang sifatnya seperti diuretik atau zat yang menolong ginjal pada pengeluaran jika terjadi kelebihan cairan atau NaCl (Fauziningtyas, dkk, 2020).

Pengolahan labu siam sebagai antihipertensi : labu siam 100 gram per satu kali minum setiap hari

1. Labu siam dikukus

Caranya : mengambil labu siam, kemudian mencuci bersih, dan dipotong-potong kecil , kemudian ditimbang sampai 100 gram, lalu dikukus sampai lembek. Kemudian dimakan 1 kali dalam sehari

2. Labu siam dijus

Caranya : mengambil labu siam, kemudian mencuci bersih, dan dipotong-potong kecil , kemudian ditimbang sampai 100 gram, masukkan ke dalam blender dan tambahkan sedikit air. Kemudian diminum jusnya 1 kali sehari

3. Labu siam diperas

Caranya : mengambil labu siam, kemudian mencuci bersih, dan dipotong-potong kecil , kemudian ditimbang sampai 100 gram, diparut kemudian diperas. Airnya diminum 1 kali sehari (Fauziningtyas, dkk, 2020).

Setelah dilakukan presentasi secara ceramah, untuk mengetahui kepuasan dari masyarakat dari kegiatan pengabdian dan mengenai materi yang dijelaskan, kami membagikan kuisioner kepada masyarakat, dengan jumlah responden sebanyak 50 orang. Berikut hasil kepuasan masyarakat terhadap kegiatan PKM, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabel Hasil Kepuasan Masyarakat Terhadap Pengabdian

NO	PERNYATAAN	INDEKS KEPUASA N	PERSE NTASE	KET
1	Saya merasa puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan STIFA Pelita Mas Palu	3.2	80%	Sangat baik
2	Kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan STIFA Pelita Mas Palu Bersama IAI Sigi sesuai dengan harapan saya	3.43	85.75%	Sangat baik
3	Personil/anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan saya	3.61	90,25%	Sangat baik

*Rezky Yanuarti, Musfirah, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai
Penggunaan Labu Siam Terhadap Hipertensi Warga Di Desa Lampo Kecamatan
Banawa Tengah Kabupaten Donggala*

4	Setiap pertanyaan/permasalahan yang saya ajukan ditindaki dengan baik oleh narasumber/anggota yang terlibat Jika kegiatan ini diselenggarakan	3.5	87,5%	Sangat baik
5	Kembali, saya bersedia untuk berpartisipasi	3.55	88,75%	Sangat baik
RATA-RATA		3.45	86.45%	Sangat baik

Keterangan :

Sangat Baik : 100% - 76%

Baik : 75% - 51%

Kurang Baik : 50% - 26%

Tidak Baik : 27% - 0

Berdasarkan hasil survey kepuasan masyarakat dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan materi Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penggunaan Labu Siam Terhadap Penyakit Hipertensi Masyarakat Desa Lampo, yang dapat dipahami dengan sangat baik dengan persentasi sebanyak 86.45%. Kegiatan PKM akan di publikasikan dalam bentuk artikel pada Jurnal MATRA: Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Beberapa kendala yang dihadapi dalam pengabdian masyarakat seperti, Banyak warga masyarakat yang tidak bisa mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dikarenakan akses jalan ke tempat penyuluhan jauh serta penggunaan Bahasa Indonesia yang belum fasih, karena warga banyak menggunakan bahasa daerah. Tetapi dari semua kendala yang terurai diatas, masyarakat sangat senang karena mendapat pengetahuan dan wawasan yang baru mengenai penggunaan labu siam terhadap penyakit hipertensi.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat disimpulkan bahwa warga Desa Lampo memahami mengenai pentingnya penyakit hipertensi, memahami cara pembuatan labu siam, serta memperoleh persentase kepuasan yaitu 86.45% dengan nilai sangat baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Ketua Yayasan Pelita Mas Palu yang telah memberikan dukungan dana kepada peserta Pengabdian Kepada masyarakat.
2. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu yang telah memberikan dukungan moral.

*Rezky Yanuarti, Musfirah, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai
Penggunaan Labu Siam Terhadap Hipertensi Warga Di Desa Lampo Kecamatan
Banawa Tengah Kabupaten Donggala*

3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIFA PELITA MAS PALU yang telah memberikan dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini.
4. Kepala Desa Lampo Kabupaten Banawa Tengah Sulawesi Tengah yang memberikan kami tempat dan kesempatan untuk bertemu dengan masyarakat
5. Serta kepada pengurus cabang IAI Kabupaten Donggala yang telah bekerjasama dalam mensukseskan kegiatan ini sehingga memperoleh SKP IAI, yang dapat diklaim di aplikasi SIAP bagi apoteker.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDA)
- Fauziningtyas, R., & Ristanto, A. C. A. (2020). Effectiveness Of Consumption Sechium Edule On Decreasing Blood Pressure In Elderly With Hypertension In Coastal Area. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 519, No. 1, p. 012005). IOP Publishing.
- 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.
- Juwariyah, S. S. S. (2021). Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.
- Maryani, M., & Rosdiana, R. (2018). Upaya Swamedikasi Dengan Tanaman Obat Pada Kelompok Ibu-Ibu Pkk Di Kelurahan Kalampangan: Swamedication Effort with Medicine Plants on Member Group of PKK in Kalampangan Regency. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 27-33.
- Nurhalimah, S., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2018). Pengaruh Labu Siam (Cucurbitaceae) Terhadap Tekanan Darah Dan Kolesterol Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- RI, K. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. Retrieved from <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700>

Rezky Yanuarti, Musfirah, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penggunaan Labu Siam Terhadap Hipertensi Warga Di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala

Sijabat, F., & Panjaitan, M. (2021). PEMBERIAN KUKUSAN LABU SIAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 188-195.

World Health Organization. (2013). A global brief on hypertension. *World Health Day*.

Yogiantoro, Muhammad. (2010). In FKUI . Hipertensi Essensial : Buku Ajar Penyakit Dalam. Jakarta.