

**PELATIHAN PUDING SEHAT LABU SIAM (PUHAT LASI)
PENURUN HIPERTENSI PADA LANSIA
KELURAHAN DANAU BALAI**

**Reni Agustina Harahap, Irna Khairani, Duta Warasita,
Novia Herfina, Siti Nur Aidah**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
dutawarasita@gmail.com

Abstract

Chayote is an alternative food to lower high blood pressure. In terms of the priority problem in the Danau Bale Sub-district, namely hypertension, we from PBL-DR 14 Labuhan Batu-Labusel invite the community to conduct training in making traditional medicines to reduce hypertension which are made from chayote. The specific target of this training is the elderly and housewives who can process The main ingredient, namely chayote which is usually used as a vegetable. In the implementation of this activity, it was carried out with a socialization approach. This training activity was held at the same time as counseling on the dangers of hypertension in Danau Balai Village. Chayote processing uses natural ingredients without harmful substances or preservatives. Puhat Lasi has good benefits for the community in general and especially for hypertension sufferers, there is an increase in public knowledge about the processing of healthy chayote pudding (puhat lasi), the community can make their own processing so that it can improve the health and welfare of the community.

Keywords: chayote Pudding , hypertension, elderly.

Abstrak

Labu siam merupakan salah satu pangan alternatif yang dapat menurunkan hipertensi. Dalam prioritas masalah yang ada di kelurahan danau bale yaitu hipertensi, kami dari PBL-DR 14 Labuhan Batu-Labusel mengajak masyarakat untuk melakukan pelatihan pembuatan obat tradisional untuk menurunkan hipertensi yang berbahan dasar labu siam. Target khusus dari pelatihan ini adalah para lansia dan ibu rumah tangga yang dapat mengolah bahan utama yaitu labu siam yang biasanya dijadikan sayuran kini di inovasikan menjadi makanan berupa puding sehat labu siam. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan sosialisasi, Kegiatan pelatihan ini diadakan dengan bersamaan berlangsungnya penyuluhan bahaya hipertensi di Kelurahan Danau Balai. Pengolahan labu siam menggunakan bahan-bahan alami tanpa zat berbahaya ataupun zat pengawet. Puhat Lasi memiliki manfaat yang baik bagi masyarakat pada umumnya dan khususnya penderita hipertensi adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengolahan puding sehat labu siam (puhat lasi), masyarakat dapat melakukan pengolahan sendiri sehingga dapat meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Kata kunci: labu siam, hipertensi, lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi penyumbang utama bagi gagal ginjal, stroke, dan penyakit jantung di Indonesia. Hipertensi terjadi karena tekanan darah yang terlalu tinggi yaitu ketika tekanan darah sistolik >140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik \geq 90 mmHg setelah diukur untuk dua hari yang berbeda (World Health Organization, 2021).

Menurut WHO (2021), secara global orang dewasa yang memiliki riwayat hipertensi mengalami peningkatan yang pada 1975 sebanyak 594 juta menjadi 1,13 miliar pada 2015 di beberapa negara berpenghasilan menengah dan rendah. Diramalkan untuk ditahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang yang mengidap hipertensi dan 9,4 juta jiwa yang mengalami kematian karena hipertensi dan penyakit lainnya (komplikasinya) (Kemenkes RI, 2021). Adanya kenaikan ini akibat peningkatan pada faktor risiko hipertensi yang ada di populasi.

Jika bicara fisiologis maka semakin bertambah umur orang maka akan lebih mudah berisiko terkena darah tinggi (Kemenkes RI, 2019). Kejadian ini dikarenakan pada usia 55 tahun keatas dinding pada arteri lebih mudah mengalami penebalan karena menumpuknya zat bernama kolagen di otot sehingga pembuluh darah menjadi sempit dan kaku (Yogiantoro, Muhammad, 2010) . Di Indonesia sendiri prevalensi hipertensi dikalangan kelompok penduduk umur 55 sampai 64 tahun sebanyak 55,2% dan pada umur 65 sampai 74 tahun sebanyak 63,2% yang mana hipertensi ini meningkat dari tahun 2013 yang hanya sebesar 57,6% (Risikesdas, 2018). Selain faktor umur, faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi seperti gender, pekerjaan, Pendidikan, perilaku merokok, alkohol,

konsumsi makanan berkafein, aktifitas fisik, serta konsumsi sayur dan buah.

Untuk pengobatan terhadap penderita hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan pengobatan tradisional seperti pemberian labu siam (Shelli S, Siti J, 2021). Labu siam memiliki zat gizi mikroseperti kalium 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 (Nurhalimah Siti, Milwati Susi, 2018). Khasiat diuretic, 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 vit C yang banyak bermanfaat untuk Kesehatan.

Beragam fungsi kalium pada labu siam yang mana dapat menurunkan sekresi renin yang menimbulkan turunnya angiotensin II dan bekurangnya vasokonstriksi pembuluh darah juga penurunan aldosterone yang menyebabkan penyerapan natrium dan air kedalam darah mengalami pengurangan. Kalium dapat mempompa Na-K dimana kalium akan di pompa dari bentuk cairan ekstra selular ke bagian dalam sel, dan Na juga dipompa keluar ke bagian dalam sel, dan Na juga dipompa hingga keluar jadi kalium dapat membuat tekanan darah menjadi turun Daging buah labu siam (jipang) memiliki kandungan *saponin*, *tannin* dan juga *alkaloid* sedangkan untuk daunnya mengandung *saponin*, *polifenol*, dan *flavonoid*.

Tulisan ini merupakan hasil kegiatan pembelajaran lapangan dari PBL-DR 14 Labuhanbatu-Labuhanbatu Selatan yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui

pelatihan pengolahan Puding Sehat Labu Siam (PUHAT LASI) sebagai pangan penurun hipertensi pada landia di Kelurahan Danau Balai, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu.

METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode pendidikan yaitu sosialisasi, Kegiatan pelatihan ini diadakan dengan bersamaan berlangsungnya penyuluhan bahaya hipertensi dikelurahan danau Balai. Kegiatan pertama diawali dengan tes tekanan darah peserta, lalu dilanjutkan dengan sosialisasi kepada ibu-ibu lansia dan diakhiri dengan pelatihan dan praktik pembuatan PUHAT LASI (puding sehat labu siam).

Pelaksanaan praktik pengolahan puding sehat labu siam lebih tepatnya dilakukan di Balai Kelurahan Danau Balai. Pelaksanaan pelatihan ini dihadiri oleh 1 orang bidan desa, 3 orang perangkat desa dan ibu-ibu lansia yang berjumlah 17 orang. Tim PBL DR 14 sebagai pemateri memberikan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan cara-cara memasak dalam sebuah display makanan, dan juga mengulas terkait bahan utama dalam pembuatan puding yakni dari labu siam. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Labu siam merupakan salah satu cara alami dalam menurunkan masalah hipertensi. Dalam prioritas masalah yang ada di kelurahan danau Balai yaitu hipertensi, kami dari PBL-DR 14 Labuhan Batu-Labusel mengajak masyarakat untuk melakukan pelatihan pembuatan obat tradisional untuk menurunkan hipertensi yang berbahan

dasar labu siam. Target khusus dari pelatihan ini adalah para lansia dan ibu rumah tangga yang dapat mengolah bahan utama yaitu labu siam yang biasanya dijadikan sayuran kini diinovasikan menjadi makanan berupa puding sehat labu siam.

Tanggapan masyarakat Danau Balai selaku peserta pelatihan yang berjumlah 17 orang sangat antusias. Antusiasme peserta pelatihan ini sangat besar yang dapat dilihat dari banyaknya kaum ibu yang mengikuti acara serta kesemarakan pada proses pembuatan produk puhat lasi. Masyarakat terlihat tertarik dengan proses pengolahan labu siam hingga jadi olahan puding sehat labu siam, hal dikarenakan cara membuatnya sangat gampang dan alat-alat yang digunakan juga mudah dan dapat ditemui di dapur para ibu rumah tangga. Kualitas produk dari kegiatan pelatihan ini dapat dirasakan langsung oleh para lansia dan ibu-ibu serta adanya kemauan untuk mencoba mengolah sendiri ataupun berkelompok.



Gambar 1. Peserta Pelatihan Pengelolaan Puding Sehat Labu Siam (PUHAT LASI)

Pada pengolahan labu siam sangat memperhatikan dalam penggunaan bahan-bahannya, seperti harus dari bahan alami yang tidak mengandung zat pengawet atau zat kimia berbahaya lainnya. Bahan yang dipakai untuk membuat puding sehat labu siam (puhat lasi) yaitu 1 kg labu siam, 200 gr gula pasir, 2 bungkus tepung agar-agar

plain, susu sapi uht 150 ml, 1 helai daun pandan, kemudian sedikit garam dan vanili sesuai selera. Adapun langkah pengolahannya sebagai berikut :

- (1) kupasi labu siam lalu potong labu secara dadu dan cuci hingga bersih kemudian rendam dengan air garam hingga 1 jam agar labu siam tidak berlendir
- (2) rebus labu siam hingga matang tetapi tidak sampai merubah warnanya atau labu berubah menjadi warna coklat, dan haluskan labu siam seperti bubur menggunakan blender tanpa air
- (3) sembari dipanaskan oleh api tuang agar-agar, susu sapi (UHT), gula pasir, vanili, daun pandan, dan juga garam secukupnya
- (4) jangan lupa untuk di aduk sampai teksturnya terlihat menjadi sedikit kental dan berat
- (5) yang terakhir tuanglah bubur puding pada cetakan dan tunggu hingga sampai dingin sehingga labu siam dapat dikonsumsi.



Gambar 2. Proses Pengolahan Puding Sehat Labu Siam (PUHAT LASI)

Keberhasilan pelaksanaan pada kegiatan ini tentunya memiliki tujuan dan fungsi yang baik untuk masyarakat umum dan khususnya penderita hipertensi kegiatan ini diharapkan terjadinya peningkatan ilmu pengetahuan masyarakat terkait pengolahan puding sehat labu siam (puhat lasi), masyarakat bisa mengolah sendiri sehingga masyarakat dapat meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan dirinya



Gambar 3. Hasil Olahan Puding Sehat Labu Siam (PUHAT LASI)



SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan kegiatan pelatihan di Kelurahan Danau Balai, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu berupa:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat

- Danau Balai dalam upaya penurunan hipertensi
2. Terdapat peningkatan kemampuan pengolahan pangan penurun hipertensi yaitu labu siam dalam pudding
 3. Berhasilnya Tim PBL DR-14 Labuhan batu- labuhan batu selatan dalam pelatihan pudding sehat labu siam(PUHAT LASI)

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami dari PBL DR FKM UINSU Kelompok 14 Labuhanbatu-Labuhanbatu Selatan kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Ibu Reni Agustina Harahap SST, M.Kes. Kepada Kepala Puskesmas Sigambal Ibu Hanisah Rambe, SKM, Kepala Puskesmas Pembantu, Bidan Desa Kelurahan Danau Balai Ibu Ririn dan Ibu Sutini serta seluruh staff Puskesmas Sigambal. Kepada Kepala Lurah Danau Balai Bapak Syarifuddin, SE dan seluruh staff Kelurahan Danau Balai, serta kepada seluruh masyarakat Kelurahan Danau Balai yang telah berkontribusi dalam kegiatan pelatihan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2021). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Di Idap Masyarakat*. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/artic/e/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-di-idap-masyarakat.html> (9 Oktober 2021)
- Kemenkes RI. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*. Retrieved from

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/> (9 Oktober 2021)

Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan RI, 1-5.

Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nurhalimah Siti, dkk. (2018). Pengaruh Labu Siam (Cucurbitaceae) Terhadap Tekanan Darah dan Kolesterol Pada Pasien Hipertendi Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Mahasissea Program Studi Keperawatan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, 3, 785-790.

Shelli Septiana, S. J. (2021). *PEMBERIAN JUS LABU SIAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI PENDAHULUAN* Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat keluarga yang dan terdiri atas orang kepala yang Hipertensi berkaitan dengan kenaikan tekanan sistolik atau tekana. *Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 32-41.

Wold Health Organization. *Hypertension*. (2021). Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (9 Oktober 2021)

Yogiantoro, Muhammad. (2010). In FKUI, *Hipertensi Essensial*:

Reni Agustina Harahap,dkk. Pelatihan Puding Sehat Labu Siam (Puhat Lasi)...

Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.
Jakarta: pp:1079.