

Implementasi Pemanfaatan Buah-Buahan Lokal Tinggi Kalium dan Antioksidan sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember

Surya Dewi Puspita¹, Putri Rahayu Ratri¹, Miftahul Jannah¹, Dina Fitriyah¹, Yohan Yuanta¹, Dessya Putri Ayu¹

¹Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

surya_puspita@polije.ac.id, putri_ratri@polije.ac.id, miftahuljannah@polije.ac.id, dinafitriyah@polije.ac.id,

yohan_yuanta@polije.ac.id, dessya.putri@polije.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan dampak terhadap kesejahteraan masyarakat. Studi pendahuluan tentang permasalahan yang ada di Desa Wonojati yaitu belum optimalnya pemanfaatan buah lokal tinggi kalium dan antioksidan untuk pencegahan hipertensi bagi masyarakat dewasa dan lansia, belum adanya edukasi bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, belum adanya edukasi pola hidup sehat sebagai pencegahan. Penyuluhan kepada masyarakat memegang peranan penting dalam upaya pencegahan hipertensi. Konsumsi buah-buahan lokal yang tinggi kalium dan antioksidan dapat menjadi strategi yang efektif dalam pencegahan hipertensi. Penyuluhan dapat memberikan informasi tentang faktor risiko hipertensi, seperti kebiasaan makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah mengajari masyarakat untuk mengolah buah-buahan lokal untuk mencegah hipertensi, edukasi bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, edukasi pola hidup sehat sebagai pencegahan penyakit tidak menular. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini yaitu pembuatan media KIE, persiapan, pelaksanaan, penutup. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di salah satu rumah kader Posyandu di Desa Wonojati dengan peserta sejumlah 30 orang. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta untuk mengolah buah-buahan lokal untuk mencegah hipertensi, peningkatan pengetahuan tentang bahaya hipertensi pencegahan hipertensi serta pola hidup sehat sebagai pencegahan penyakit tidak menular yaitu terjadi kenaikan pengetahuan dari 40% menjadi 60%. Pemanfaatan buah-buahan lokal yang tinggi kalium dan antioksidan dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengendalian hipertensi dan peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Kolaborasi antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat diperlukan untuk mengimplementasikan program-program yang mendukung konsumsi buah-buahan lokal sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk mengurangi penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, buah lokal, pengetahuan

Abstract

Hypertension is a global health problem with an impact on people's welfare. Preliminary study regarding the problems in Wonojati Village, namely the lack of optimal use of local fruit high in potassium and antioxidants to prevent hypertension for adults and the elderly, there is no education on the dangers of hypertension, prevention of hypertension, there is no education on healthy lifestyles as prevention. Public education plays an important role in efforts to prevent hypertension. Consuming local fruits that are high in potassium and antioxidants can be an effective strategy in preventing hypertension. Counseling can provide information about risk factors for hypertension, such as unhealthy eating habits, lack of physical activity, stress, and smoking habits. The community service activities carried out are teaching people to process local fruit to prevent hypertension, education on the dangers of hypertension, prevention of hypertension, education on healthy lifestyles as prevention of non-communicable diseases. The methods used in this outreach activity are creating IEC media, preparation, implementation, closing. Community service activities were carried out at one of the Posyandu cadre houses in Wonojati Village with 30 participants. The results of the activity showed that there was an increase in participants' knowledge of processing local fruit to prevent hypertension, an increase in knowledge about the dangers of hypertension, prevention of hypertension and healthy lifestyles to prevent non-communicable diseases, namely an increase in knowledge from 40% to 60%. Utilizing local fruits that are high in potassium and antioxidants can be an effective strategy in controlling hypertension and improving overall public health. Collaboration between

the government, private sector and society is needed to implement programs that support the consumption of local fruit as part of a healthy lifestyle to reduce non-communicable diseases such as hypertension.

Keywords : *Hypertension, local fruits, knowledge*

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang menjadi ancaman kesehatan bagi masyarakat karena berpotensi mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi adalah kondisi di mana hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistole ≥ 140 mmHg, tekanan diastole ≥ 90 mmHg, dan atau sedang mengonsumsi obat hipertensi (WHO, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengestimasi prevalensi hipertensi secara global pada saat ini sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlimanya melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Asia Tenggara menempati urutan ketiga setelah Afrika dan Mediterania Timur dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di seluruh dunia menderita hipertensi. Di Indonesia hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi untuk penduduk usia ≥ 18 tahun yaitu sebesar 34,1% dengan prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan sejumlah 36,9%, lebih tinggi daripada laki-laki yaitu 31,3%. Provinsi Jawa Timur berada di posisi keenam dengan prevalensi hipertensi sebesar 36,32% sedangkan penderita hipertensi di Kabupaten Jember menurut data Dinas Kesehatan Jember tahun 2023 berjumlah 198.562 orang dimana jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Jenggawah dengan total 6.461 orang. Dari data sekunder yang didapat dari Puskesmas Jenggawah di bulan Agustus 2023, penderita terbanyak berada di usia 45-54 tahun dengan pasien berjenis kelamin perempuan.

Kalium berperan dalam sebagian sistem tubuh, seperti kardiovaskuler, gastrointestinal, neuromuscular dan pernafasan. Konsumsi kalium lebih dari 2000 mg/hari dapat meningkatkan konsentrasi di dalam cairan intraselular, sehingga cenderung menarik cairan dalam ekstraselular dan menurunkan tekanan darah (Atun, dkk., 2014). Kalium atau pottasium berperan dalam menjaga kekentalan dan kestabilan darah (Manurung & Wibowo, 2016). Selain itu, peningkatan asupan kalium dalam diet telah dihubungkan dengan penurunan tekanan darah, karena kalium dapat memicu natriuresis (kehilangan natrium melalui urin) (Polii dkk, 2016). Oleh karena itu, asupan buah dan sayuran yang cukup, yang merupakan sumber utama kalium, sangat dianjurkan untuk penderita hipertensi. Selain manfaat kalium, asupan buah dan sayuran dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular, kanker, dan semua penyebab kematian (Farapti, dkk., 2022).

Pemasalahan dalam masyarakat yaitu belum optimalnya pemanfaatan buah lokal tinggi kalium dan antioksidan untuk pencegahan penyakit tidak menular hipertensi bagi masyarakat dewasa dan lansia, belum adanya edukasi bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, belum adanya edukasi pola hidup sehat sebagai pencegahan penyakit tidak menular sehingga diperlukan upaya untuk menangani permasalahan tersebut. Tujuan kegiatan tersebut adalah untuk mengimplementasikan pemanfaatan buah-buahan lokal tinggi kalium dan antioksidan sebagai upaya pengendalian penyakit hipertensi di desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini terbagi dalam tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Pembuatan media KIE

Pembuatan media KIE dilakukan menggunakan Microsoft Power Point serta pembuatan Modul bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, penyuluhan edukasi pola hidup sehat sebagai pencegahan penyakit tidak menular

2. Persiapan

Kegiatan persiapan antara lain yaitu:

- a. Menyiapkan alat dan bahan untuk mengolah buah-buahan lokal untuk mencegah hipertensi
- b. Menyiapkan materi yang akan disampaikan
- c. Menyiapkan ruangan yang nyaman

3. Pelaksanaan

Kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

- a. Memberikan *pre-test* kepada responden
- b. Menjelaskan tema kegiatan
- c. Mengajari responden untuk mengolah buah-buahan lokal untuk mencegah hipertensi
- d. Menyampaikan materi tentang bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, penyuluhan edukasi pola hidup sehat sebagai pencegahan penyakit tidak menular
- e. Memberikan tanggapan, saran dan pertanyaan
- f. Meminta responden untuk menyimpulkan materi yang telah dibahas

4. Penutup

- a. Mengakhiri kegiatan penyuluhan
- b. Memberikan evaluasi dan penilaian tentang kegiatan yang telah dilaksanakan (*post test*)
- c. Memberikan hadiah bagi anggota kelompok yang berpartisipasi aktif

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

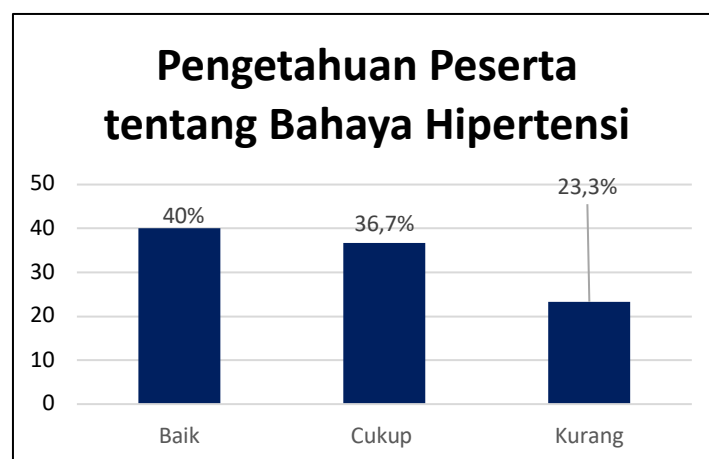
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di salah satu rumah kader Posyandu di Desa Wonojati dengan peserta ibu sejumlah 30 orang. Sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan peserta akan diberikan *pre-test* dan *post-test*. Pada kegiatan *pre-test* dan *post-test*, peserta akan mengisi pertanyaan tertulis mengenai bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, penyuluhan edukasi pola hidup sehat sebagai pencegahan penyakit tidak menular. Soal *pre-test* akan diberikan sebelum kegiatan berlangsung dan soal *post-test* akan diberikan setelah kegiatan berlangsung.

Setelah kegiatan *pre-test* akan dilakukan mengolah buah-buahan lokal untuk mencegah hipertensi Tujuan mengajari masyarakat untuk mengolah buah-buahan lokal untuk mencegah hipertensi adalah untuk mempromosikan pola makan sehat yang kaya akan kalium dan antioksidan, yang bermanfaat untuk mengatur kadar tekanan darah. Pengenalan jenis buah-buahan lokal kepada masyarakat yang tersedia di

wilayah mereka, serta menjelaskan manfaat kesehatan dari setiap jenis buah. Setelah itu dilakukan kegiatan demonstrasi di mana masyarakat dapat melihat dan belajar langsung cara mengolah buah-buahan lokal menjadi minuman yang sehat dan lezat. Pada kegiatan ini juga dibagikan resep-resep sederhana yang menggunakan buah-buahan lokal sebagai bahan utama serta cara memasak atau mengolah buah-buahan tersebut dengan cara yang mempertahankan nutrisinya.



Gambar 1. Peserta Sedang Mengerjakan Soal *Pre-Test*



Gambar 2. Hasil *Pre-Test* Peserta Kegiatan Penyuluhan

Gambar 2 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang bahaya hipertensi sebagian besar kurang. Hal ini menunjukkan bahwa dibutuhkan suatu metode kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan peserta, Penyuluhan kepada masyarakat memegang peranan penting dalam upaya pencegahan hipertensi. Penyuluhan dapat memberikan informasi yang jelas tentang faktor risiko hipertensi, seperti kebiasaan makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok. Dengan pengetahuan ini, masyarakat dapat mengidentifikasi dan mengurangi faktor risiko di kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Peserta sedang Diajari Cara Mengolah Buah-Buahan Lokal



Gambar 4. Peserta Sedang Menikmati Minuman Jus Buah Lokal Pencegah Hipertensi

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan yaitu penyampaian materi tentang bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, penyuluhan edukasi pola hidup sehat sebagai pencegahan penyakit tidak menular. Penyuluhan dapat memberikan panduan tentang pola makan sehat, termasuk penekanan pada konsumsi buah-buahan lokal tinggi kalium dan antioksidan (Kemenkes RI, 2018). Masyarakat dapat belajar cara menyusun menu yang mendukung pengendalian tekanan darah. Konsumsi buah-buahan lokal yang tinggi kalium dan antioksidan dapat menjadi strategi yang efektif dalam pencegahan hipertensi (Dafriani, 2019). Kalium adalah mineral yang membantu mengatur keseimbangan air dan elektrolit dalam tubuh. Konsumsi kalium yang cukup dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan mengurangi efek natrium dalam tubuh (Musakkar & Djafar, 2020). Antioksidan dalam buah-buahan melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Kondisi tersebut dapat membantu mempertahankan elastisitas pembuluh darah dan mengurangi risiko aterosklerosis.

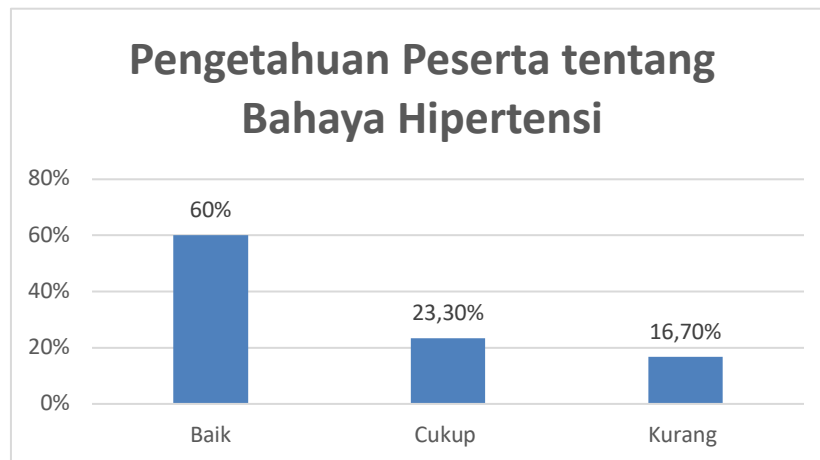


Gambar 5. Penyampaian materi tentang bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, pola hidup sehat

Informasi yang disampaikan kepada peserta harus jelas dan mudah dipahami tentang apa itu hipertensi, mengapa hipertensi berbahaya bagi kesehatan, dan dampak negatifnya jika tidak diatasi, faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres. Peserta juga diajarkan mengenai strategi pencegahan hipertensi, termasuk perubahan gaya hidup yang sehat seperti mengonsumsi makanan rendah garam, tinggi serat, dan rendah lemak, serta meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu disampaikan pentingnya menjalani pola hidup sehat secara keseluruhan, termasuk aspek-aspek seperti menjaga berat badan ideal, mengelola stres, dan mendapatkan cukup istirahat. Pada kegiatan ini peserta diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam diskusi dan sesi tanya jawab. Peserta juga diajak untuk berbagi pengalaman, pertanyaan, atau kekhawatiran mereka tentang hipertensi dan gaya hidup sehat.



Gambar 6. Peserta sedang Mengerjakan Soal *Post-Test*



Gambar 7. Hasil *Post-Test* Peserta Kegiatan Penyuluhan

Berdasarkan gambar 7 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta setelah dilakukan kegiatan edukasi menunjukkan pengetahuan peserta baik (60%). Edukasi memainkan peran kunci dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi. Melalui penyampaian informasi yang tepat dan relevan tentang penyebab, gejala, dampak, dan cara pencegahan hipertensi, peserta dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kondisi tersebut. Pengetahuan yang diperoleh, peserta dapat mengidentifikasi tanda dan gejala hipertensi lebih awal, memahami faktor risiko yang terkait, dan mengadopsi langkah-langkah preventif yang sesuai untuk mengelola tekanan darah mereka. Melalui pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, penyampaian materi tentang bahaya hipertensi, pencegahan hipertensi, dan penyuluhan edukasi pola hidup sehat dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam mendorong perubahan perilaku dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dengan demikian, edukasi dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta tentang hipertensi, yang dapat membantu mengurangi risiko terjadinya kondisi tersebut dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan Implementasi Pemanfaatan Buah-Buahan Lokal Tinggi Kalium dan Antioksidan Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah terjadi peningkatan pengetahuan peserta untuk mengolah buah-buahan lokal untuk mencegah hipertensi, peningkatan pengetahuan tentang bahaya hipertensi pencegahan hipertensi serta pola hidup sehat sebagai pencegahan penyakit tidak menular. Pemanfaatan buah-buahan lokal yang tinggi kalium dan antioksidan dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengendalian hipertensi dan peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Diperlukan kolaborasi antara pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat

untuk mengimplementasikan program-program yang mendukung konsumsi buah-buahan lokal sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk mengurangi beban penyakit tidak menular seperti hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pemerintah desa Wonojati, Kepala Puskesmas, Bidan, Kader Posyandu serta peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan sesuai dengan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atun, L., Siswati, T., dan Kurdanti, W. (2014). *Sources of Sodium Intake , SodiumPotassium Ratio , Physical Activity , and Blood Pressure of Hypertention Patients*. Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. *MGMI*, 6(No. 1), 63–71.
- Dafriani, P. (2019). *Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi* (E. Arman dan R. Zainul (eds.). CV Berkah Prima.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember 2023* . Jember: Dinas Kesehatan Kabupaten Jember.
- Farapti, F., Buanasita, A., Atmaka, D. R., Setyaningtyas, S. W., Adriani, M., Rejeki, P. S., Yamaoka, Y., dan Miftahussurur, M. (2022). Potassium Intake is Associated With Nutritional Quality and Actual Diet Cost: A Study at Formulating A Low Sodium High Potassium (LSHP) Healthy Diet. In *Journal of Nutritional Science*, 11, 1–9.
- Kemendes RI. (2018). *Panduan Penatalaksanaan Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Manurung, W. P., dan Wibowo, A. (2016). Pengaruh Konsumsi Semangka (*Citrullus Vulgaris*) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Dalam *Majority*, 5(5), 102.
- Musakkar, dan Djafar, T. (2020). *Promosi Kesehatan : Penyebab Terjadinya Hipertensi*. CV. Pena Persada.
- Polii, R., Engka, J. N. A., dan Sapulete, I. M. (2016). Hubungan Kadar Natrium dengan Tekanan Darah pada Remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Dalam *Jurnal e-Biomedik*, 4(2), 37–45.
- Riskesdas Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Dalam *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- WHO. (2021). *Hypertension*. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>