

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENGOLAHAN UBI JALAR DAN PISANG SEBAGAI MANAJEMEN DIET HIPERTENSI MELALUI KEGIATAN EMO DEMO

Eliyana^{1*}, Nafilah², Angela Putri Aprilliani³, Riska Setiasari⁴

¹Prodi Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

²Prodi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

^{3,4}Mahasiswa Prodi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

*Email: dhita.cly@gmail.com

Abstrak

Prevalensi penderita hipertensi setiap tahunnya meningkat signifikan di seluruh dunia, dengan mayoritas penderita berada di wilayah negara berkembang. Rendahnya pemahaman akan pengendalian hipertensi menjadi salah satu penyebab munculnya sikap negatif terhadap manajemen hipertensi. Salah satu faktor yang dapat dikendalikan adalah manajemen diet atau nutrisi bagi penderita hipertensi. Pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber nutrisi yang baik bagi penderita hipertensi dapat menjadi upaya promosi kesehatan guna menurunkan angka penderita hipertensi, mencegah terjadinya komplikasi dan memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi. Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan 20 orang ibu rumah tangga baik yang telah maupun beresiko menderita hipertensi. Edukasi dilakukan dengan pemberian pengetahuan menggunakan media peraga dan demonstrasi langsung. Kombinasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan secara lebih efektif. Hasil dari kegiatan ini terlihat peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan pengolahan bahan pangan lokal yaitu pisang dan ubi jalar. Analisis data menunjukkan perubahan sebesar 23,6% sebelum mengikuti kegiatan. Pemanfaatan pangan lokal diharapkan dapat menjadi salah satu solusi manajemen diet hipertensi yang mudah dan murah. Peningkatan pengetahuan akan memberikan sikap yang lebih positif terhadap manajemen hipertensi dan pada akhirnya akan dapat berdampak pada perubahan perilaku terkait hipertensi.

Kata Kunci: Edukasi; Emo Demo; Hipertensi; Pangan Lokal

Abstract

The prevalence of hypertension patients increases significantly every year throughout the world, with the majority of sufferers being in developing countries. Low understanding of hypertension control is one of the causes of negative attitudes towards hypertension management. One of the factors that can be controlled is diet management or nutrition for people with hypertension. Utilization of local food as a source of good nutrition for hypertensive patients can be a health promotion effort to reduce the number of hypertensive patients, prevent complications and improve the quality of life of hypertensive patients. This activity was carried out by involving 20 housewives both who have and are at risk of suffering from hypertension. Education was carried out by providing knowledge using teaching aids and direct demonstration. This combination is expected to increase knowledge more effectively. The results of this activity showed an increase in participants' knowledge about hypertension and local food processing, namely bananas and sweet potatoes. Data analysis showed a change of 23.6% before participating in the activity. Utilization of local food is expected to be one of the easy and inexpensive hypertension diet management solutions. Increased knowledge will provide a more positive attitude towards hypertension management and ultimately will be able to have an impact on changes in behavior related to hypertension.

Keywords: Education; EmoDemo; Hypertension; Local Food

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua

pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (1). Diperkirakan 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa memiliki kondisi tersebut.

Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi terkendali (2,3).

Jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan yang paling banyak terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi tersebut (2,4,5).

Faktor risiko yang dapat dimodifikasi termasuk pola makan yang tidak sehat (konsumsi garam yang berlebihan, pola makan yang tinggi lemak jenuh dan lemak trans, rendahnya asupan buah dan sayuran), kurangnya aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas. Selain itu, ada faktor risiko lingkungan untuk hipertensi dan penyakit terkait, di mana polusi udara adalah yang paling signifikan (6–8).

Salah satu manajemen untuk pengendalian hipertensi ialah pengelolaan diet yang dikenal dengan *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*. Diet DASH berfokus pada makanan rendah natrium dan kaya kalium, magnesium, kalsium, dan nutrisi lain yang membantu menurunkan tekanan darah (9,10).

Penelitian menunjukkan bahwa makanan tinggi kalium terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko stroke (8,11,12). Selain itu, diet tinggi kalium menunjukkan hasil yang lebih signifikan terhadap perubahan tekanan darah dibandingkan dengan diet rendah garam. Beberapa jenis makanan lokal yang tinggi kalium diantaranya pisang, ubi jalar manis dan buah bit.

Pemanfaatan pisang dan ubi jalar sebagai salah satu upaya pengendalian hipertensi belum banyak diketahui oleh masyarakat. Rendahnya

pengetahuan tentang manajemen diet hipertensi terbukti secara signifikan mempengaruhi sikap pengelolaan terhadap hipertensi. Pisang dan ubi jalar juga termasuk pangan lokal yang banyak terdapat di wilayah Rowosari, Kendal.

Berdasarkan kegiatan pengkajian didapatkan bahwa angka penderita hipertensi di kecamatan Rowosari cukup tinggi mencapai 30%. Umumnya masyarakat bekerja sebagai nelayan, dengan pengolahan ikan lebih sering diasinkan sehingga hal ini juga memicu tingginya asupan garam pada makanan. Sebagaimana diketahui bahwa diet rendah garam dan menghindari makanan yang diawetkan merupakan salah satu upaya pengendalian hipertensi. Masyarakat juga biasanya hanya mengolah ubi jalar dan pisang sebagai cemilan manis dan belum mengetahui ternyata konsumsi ubi jalar dan pisang dapat membantu menurunkan risiko hipertensi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait manfaat dan pengolahan ubi jalar dan pisang sebagai upaya pengendalian hipertensi. Upaya peningkatan pengetahuan ini dilakukan melalui kegiatan pemberian edukasi dan demonstrasi pengolahan ubi jalar dan pisang dengan kegiatan *emo demo*. Manfaat kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, pengelolaan sumber pangan lokal sebagai upaya diet hipertensi dan memberikan pilihan kreasi makanan bahan pangan lokal yang dapat bernilai ekonomis. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini masyarakat menjadi lebih mengenali faktor risiko hipertensi sehingga angka kejadian hipertensi dapat diturunkan dan meningkatkan status kesehatan masyarakat secara umum.

METODE PENGABDIAN

PELAKSANAAN

Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat dilakukan dengan berbagai teknik. Pada fase awal yaitu pengkajian dilakukan dengan survei berupa wawancara dan pemeriksaan tekanan darah. Targetnya adalah masyarakat usia dewasa yang berjumlah 118 orang yang dipilih secara acak saat kegiatan pertemuan di balai desa. Hasil survei kemudian digunakan untuk menentukan prioritas masalah dan menyusun perencanaan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bulak kecamatan Rowosari ini dilaksanakan pada tanggal 26-30 Desember 2023 dengan sasaran adalah ibu-ibu rumah tangga yang berjumlah 20 orang. Kegiatan diawali dengan pengkajian, kemudian dilanjutkan dengan penilaian pengetahuan berdasarkan nilai pre-test, pembuatan media peraga dan edukasi, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Media peraga yang digunakan adalah

lembar edukasi dan demonstrasi langsung. Kegiatan ini dievaluasi dengan indikator peningkatan pengetahuan responden menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi tentang hipertensi dan pengolahan bahan pangan lokal sebagai upaya pengendalian hipertensi di Desa Bulak, Kecamatan Rowosari. Kegiatan dilaksanakan tanggal 26-30 Desember 2023. Sasaran dalam kegiatan ini adalah sejumlah 20 orang ibu rumah tangga yang memiliki resiko hipertensi atau sedang menderita hipertensi. Karakteristik subjek meliputi usia, pekerjaan dan tekanan darah juga dikaji dalam kegiatan ini.

Hasil pengkajian karakteristik subjek dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	n	Persentase (%)
Usia		
35-45	12	60
46-55	8	40
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	8	40
Pedagang	6	30
Petani	6	30
Tekanan Darah		
Hipertensi	7	35
Resiko Hipertensi	13	65
Total	20	100

Tabel 2. Tabel Perbedaan Tingkat Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test*

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan (Mean %)
Baik	4	12	23,6%
Cukup	7	5	
Kurang	9	3	
Total	20	20	

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil analisis deskriptif menggunakan mean didapatkan perbedaan tingkat pengetahuan

warga Desa Bulak sebelum dan sesudah dilakukan edukasi hipertensi. Hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan sebesar 23,6% yang

bermakna bahwa subjek mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dengan penyuluhan dan demonstrasi.

Pemberian pengetahuan atau edukasi dapat menjadi satu cara untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang suatu penyakit

sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh (5). Pengetahuan yang baik akan memberikan dampak pada perubahan sikap termasuk dalam pengelolaan diet dan pengaturan pola makan pada penderita hipertensi (13–15).



Gambar 1. Proses Edukasi dan Demonstrasi

Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang akan menentukan perubahan perilaku kesehatan karena semakin baik pengetahuan seseorang maka sikap yang dimilikinya akan semakin positif. Sikap yang positif akan mempengaruhi bentuk perilaku kesehatan yang diambilnya (16). Kurangnya pengetahuan pada penderita hipertensi tentang diet dan pengaturan makanan akan berdampak pada munculnya sikap negatif penderita hipertensi (3,10,17).

Pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan teknik edukasi memakai alat peraga dan demonstrasi langsung atau disebut

sebagai *emo demo*. Metode ini memberikan kesempatan pada subjek untuk dapat terlibat langsung dalam proses edukasi. Setelah mendapatkan penyuluhan materi maka peserta diberikan demonstrasi tentang pengolahan bahan pangan lokal berupa ubi jalar dan pisang sebagai salah satu sumber kalium yang bermanfaat bagi penderita hipertensi (18). Metode penyuluhan yang melibatkan lebih dari satu metode terbukti lebih efektif karena peserta akan lebih dapat memahami informasi yang diberikan apabila terlibat langsung dalam kegiatan seperti demonstrasi atau simulasi (4).



Gambar 2. Media Peraga Edukasi Pengolahan Ubi Jalar dan Pisang

Penelitian terdahulu telah mengemukakan bahwa pisang dan ubi jalar merupakan sumber pangan yang tinggi kalium. Pisang juga memiliki kandungan serat yang tinggi, hal ini berguna untuk meningkatkan retensi lambung yang membantu penyerapan mineral tubuh. Mineral seperti kalium, magnesium dan kalsium mampu menurunkan tekanan sistolik dan diastolik darah. Kalium dapat menjaga keseimbangan elektrolit dalam darah dan menjaga stabilitas tekanan darah (6,8).

Selain pisang, bahan pangan lokal yang juga memiliki manfaat baik bagi penderita hipertensi adalah ubi jalar. Di Desa Rowosari sendiri memiliki tekstur tanah yang berpasir sehingga ubi jalar yang dihasilkan memiliki rasa yang lebih manis dan padat. Ubi jalar memiliki kandungan etanol dan asam klorogenat yang berfungsi sebagai inhibitor *Angiotensin-Converting Enzyme (ACE)* pada penderita hipertensi (19,20). Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian ubi jalar dan pisang sebagai manajemen nutrisi hipertensi.

Penyuluhan kesehatan sebagai salah satu bentuk promosi kesehatan yang dilakukan kepada masyarakat baik yang telah mengalami

gangguan kesehatan maupun yang beresiko penyakit. Kegiatan ini dilakukan tidak terlepas dari pemilihan media peraga dan metode yang akan diberikan. Sehingga pemilihan media yang menarik, informatif dan interaktif menjadi salah satu kunci keberhasilan proses penyuluhan. Penggunaan bahasa dan metode edukasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat menjadi daya tarik sehingga membuat peserta dapat lebih mudah memahami isi dari informasi yang disampaikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Desa Bulak Kecamatan Rowosari dilakukan dengan dua metode edukasi (emo demo) berlangsung baik dan lancar. Peserta antusias dalam mendengarkan informasi dan terlibat aktif dalam kegiatan demonstrasinya. Peningkatan pengetahuan subjek tentang hipertensi dan pengolahan bahan pangan lokal hipertensi sebesar 23,6%. Diharapkan kegiatan ini dapat berlangsung secara simultan dan bagi kader dan bidan desa telah diberikan edukasi dan pelatihan sehingga kegiatan ini dapat

dilanjutkan dengan sasaran masyarakat yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa koordinasi dan kerjasama berbagai pihak yang terlibat. Terima kasih kepada

Universitas Muhammadiyah Kendal Batang, Fakultas Ilmu Kesehatan atas fasilitas dan dukungannya sehingga kegiatan ini terlaksana. Selain itu, terima kasih juga kami sampaikan kepada Kecamatan Rowosari, Perangkat Desa Bulak, Kader Kesehatan, Bidan Desa dan seluruh warga masyarakat atas antusiasme dan partisipasinya terhadap kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wardani AD, Sudaryanto A. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Tingkat Kepatuhan terhadap Diet: Studi Literatur The Relationship of the Level of Knowledge about DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) with the Level of. *J Kesehat*. 2023;12(2).
2. Mardianto, Darwis, Suhartatik. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi. *J Ilm Mhs dan Penelit Keperawatan*. 2021;1(4):507–12.
3. Hikmawati, Marabessy NB, Pelu AD. Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia. *J Keperawatan Indones Timur*. 2022;2(1):45–53.
4. Nafilah, Eliyana, Istiqomah I, Na'imah A, Putri RA. Implementasi program lansia gerakan cermat hadapi hipertensi (GEMATI) melalui simulation game. *Bhakti Sabha Nusantara*. 2023;02(1):1–7.
5. Fatmawati BR, Suprayitna M, Prihatin K. Efektivitas Edukasi Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH pada Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Aisyiyah*. 2023;10(1):11–7.
6. Manurung PY, Gea JML, Ariga FA, Siregar SA, Silalahi K. Efektivitas Konsumsi Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *J Penelit Perawat Prof*. 2022;4(3):883–90.
7. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *J Wacana Kesehatan*. 2025;5(1).
8. Nurlaili BS, Khairari N, Aupia A. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Jpurnal (PHJ)*. 2021;18(2):71–9.
9. Fitriani, Afelya T iswanti, Syam SH, Mangemba. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Diet Hipertensi Relationship between Knowledge and Hypertension Diet Behavior. *Lentora Nurs J*. 2023;4(1):20–6.
10. Farhah G, Hidayati H, Arnita Y. PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG DIET HIPERTENSI DI KABUPATEN BIREUEN Family Knowledge About Hypertension Diet in Bireuen Regency. *Idea Nurs J*. 2021;XII(3):29–35.
11. Zaima, Samino, Mariza A, Kurniasari D. Konsumsi pisang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. *J Kebidanan*. 2020;6(1):77–83.
12. Dwi ASL, Rohimah YT. Effectiveness of Beet Juice, Potato and Ambon Banana Diet to The Elderly with Hypertension for Blood Pressure. *J Terpadu Ilmu Kesehatan*. 2018;9(1):104–8.
13. Darmarani A, Darwis H, Mato R. HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN

- KEPATUHAN DIET HIPERTENSI PADA KECAMATAN MAMASA. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2020;15(4):366–70.
14. Oktaria M, Hardono H, Wijayanto WP, Amiruddin I. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia (Correlation Between Knowledge with Attitude towards Hypertension Dietary on The Elderly). *J Ilmu Medis Indones*. 2023;2(2):69–75.
 15. Rasnawati, Syaifuddin, Fajriansi A. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kontrol Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi. *JIMPK J Ilm Mhs dan Penelit Keperawatan*. 2023;3(4):151–8.
 16. Islani GUY, Harun O, Barus SU. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. *J Kesehat Budi Luhur*. 2021;14(2):465–9.
 17. Ayundasari VCQ, Widyawati A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi, Asupan Lemak, natrium dan Kalium terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Gucialit Lumajang. *SHR J Svasta Harena Raflesia*. 2022;2(1):83–93.
 18. Nafilah, Palupi FD. PENYULUHAN GIZI MELALUI METODE EMO DEMO UNTUK MENGUBAH PENGETAHUAN. *Abdimasku*. 2021;4(3):197–204.
 19. Rahmawati IS, Soetjipto, Adi AC, Aulanni'am, Maulidina AR. Potensi Ekstrak Etanol Ubi Jalar Ungu sebagai Inhibitor Angiotensin Converting Enzyme pada Tikus Hipertensi. *Indones J Hum Nutr*. 2021;8(1):88–96.
 20. Zahra U, Rotua M, Susyani, Sihite NW. Pengaruh Pemberian Snack Fig Bar Tepung Kacang Kedelai Dan Ubi Jalar Kuning Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kertapati Palembang The Effect Of Giving Snack Fig Bar Soybean And Yellow Sweet Flour On Blood Pressure Of Hypertension Pa. *J Gizi dan Kesehat*. 2022;2(2):163–75.