



Manajemen Diet DASH Melalui Pemanfaatan Labu Siam Sebagai Cemilan Sehat Bagi Lansia Hipertensi

Annisa Febriana , Devi Hairina Lestari, Diana Pefbrianti, Muhammad Noor Ifansyah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura

Jl. Samadi No.1, Jawa, Kec. Martapura, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan 71213, Indonesia

| annisafebriana012@gmail.com  | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v7i3.3205> |

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah global yang dapat terjadi pada berbagai kalangan, termasuk lansia. Pengendalian hipertensi perlu dilakukan dengan memberikan intervensi yang tepat kepada lansia. Penatalaksanaan diet DASH merupakan intervensi keperawatan alternatif yang dapat diberikan pada lansia dengan memperhatikan asupan garam dan lemak. Salah satu jenis makanan yang bisa dikonsumsi adalah labu siam yang diolah menjadi cemilan sehat berupa puding labu siam dan kue kukus rendah lemak. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa labu siam terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang tata cara diet DASH dan mendemonstrasikan pengolahan jajanan sehat labu siam melalui tayangan video. Evaluasi dilakukan melalui pre test dengan memberikan kuesioner pengetahuan tentang penatalaksanaan diet DASH kepada lansia dan evaluasi akhir melalui tanya jawab dan observasi. Hasil menunjukkan ada peningkatan pengetahuan lansia dari hasil pre test 65,7% dan evaluasi akhir menunjukkan 85% pengetahuan lansia meningkat. Penatalaksanaan diet DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia, perlu intervensi lebih lanjut dengan memberikan edukasi penatalaksanaan diet DASH dengan metode penyuluhan dan inovasi produk jajanan sehat dari berbagai makanan olahan yang dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Labu siam, Hipertensi, Manajemen, Diet, DASH



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh lansia, dimana pada usia lansia terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh termasuk pada sistem kardiovaskuler (Hidayat *et al.*, 2022; Nurannisa *et al.*, 2022). Hampir satu miliar orang di dunia menderita hipertensi dan dua pertiganya terjadi di negara berkembang. Indonesia menjadi salah satu negara yang memiliki angka hipertensi sebesar 25,8% (Alhawassi *et al.*, 2015; Mitra & Wulandari, 2019). Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan Provinsi Kalimantan Selatan menempati angka kejadian hipertensi tertinggi yaitu sebesar 44%, dimana salah satu wilayah yang memiliki angka hipertensi terbanyak yaitu Kabupaten Banjar (Hidayat *et al.*, 2022; Riskesdas, 2018).

Hipertensi dapat menjadi masalah yang serius dan menimbulkan berbagai macam komplikasi jika tekanan darah tidak terkontrol dengan baik, diantaranya akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, serta penyakit berat lainnya yang dapat menimbulkan kematian.

Mengontrol tekanan darah tidak hanya dengan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi dan rutin melakukan pemantauan tekanan darah, tetapi perlu ditunjang dengan modifikasi gaya hidup seperti melakukan diet hipertensi, melakukan aktifitas fisik harian, serta menghindari perilaku merokok (Mitra & Wulandari, 2019; Ozemek *et al.*, 2018). Kurangnya pengetahuan serta kesadaran yang baik dalam mengendalikan hipertensi menjadi hambatan bagi penderita hipertensi khususnya lansia. Perlunya pengenalan mengenai manajemen diet hipertensi agar pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama lansia hipertensi dan keluarganya dalam menjaga dan mengontrol makanan harian meningkat sehingga terbentuk perubahan perilaku yang lebih baik dalam mengontrol tekanan darahnya

Modifikasi gaya hidup dengan melakukan manajemen diet menjadi alternatif dalam pengendalian hipertensi. Manajemen diet yang di rekomendasikan oleh *Institute of Medicine* menggunakan panduan manajemen *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)* yang membatasi konsumsi garam, lemak jenuh dan kolesterol. Diet DASH juga berfokus pada upaya peningkatan asupan buah-buahan, sayuran serta makanan yang mengandung nutrisi tinggi seperti mineral (potassium, kalsium dan magnesium), protein dan tinggi serat (Mutuvi, 2020; National Institutes of Health, 2015).

Terapi non farmakologis melalui diet hipertensi cenderung lebih aman, mudah, dan memiliki efek samping yang lebih sedikit. Labu siam termasuk salah satu bentuk terapi non farmakologis dan merupakan jenis sayur yang dapat dikonsumsi lansia untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Kandungan yang ada dalam labu siam di antaranya adalah kalium, kalsium, magnesium, fosfor, seng, Fe, alkaloid, saponin, flavonoid, thiamin, riboflavin, serat dan protein. Kandungan kalium memiliki efek diuretik sehingga dapat menurunkan kadar garam dalam darah melalui ekskresi urin. Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan berbagai olahan labu siam dengan jumlah 122 gr terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 30 mmHg dan diastolik 10 mmHg, setelah di konsumsi rutin dalam seminggu (Gavia-García *et al.*, 2020; Hikmah *et al.*, 2020).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia yang berada di wilayah desa Tambak Ilir Baru beserta petugas Puskesmas, belum pernah ada pemberian edukasi mengenai manajemen diet DASH. Lansia juga selama ini belum mampu menerapkan manajemen diet hipertensi dilihat dari beberapa pernyataan kuesioner yang telah diisi oleh lansia menunjukkan masih banyaknya lansia yang belum membatasi konsumsi garam, makanan berlemak dan bersantan, serta kurangnya pengetahuan mengenai makanan yang baik dikonsumsi untuk penderita hipertensi.

Berdasarkan paparan data di atas, maka tim dosen divisi KKG-Keperawatan Gerontik STIKES Intan Martapura mencoba melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai manajemen diet DASH melalui pemanfaatan labu siam sebagai menu sehat pada lansia yang mengalami hipertensi sebagai alternatif solusi dari permasalahan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi mengenai manajemen diet DASH dan pemanfaatan labu siam untuk menurunkan tekanan darah lansia. Pada dasarnya kebutuhan makanan pada lansia memang tidak sebanyak dengan orang normal, namun yang perlu diperhatikan adalah tekstur makanan yang masuk ke tubuhnya harus bersifat lunak, mengingat susunan gigi geligi pada lansia yang sudah tidak sempurna lagi. Olahan labu siam menjadi produk menu yang lunak dapat diberikan pada lansia hipertensi diantaranya yaitu pudding labu siam dan bolu labu siam rendah lemak.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di desa Tambak Ilir Baru, kecamatan Martapura, kabupaten Banjar pada 15 Mei 2023 Pukul 09.30-11.00 WITA, bertempat di Aula Poskesdes Tambak Ilir Baru. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi edukasi mengenai manajemen diet DASH serta demonstrasi video pengolahan cemilan sehat dari labu siam.

Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu poster mengenai manajemen diet DASH yang berisikan daftar menu takaran/sajian harian, video pengolahan cemilan sehat labu siam, serta konsumsi yang diberikan saat pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa produk cemilan labu siam yaitu pudding dan bolu kukus rendah lemak. Adapun tahapan-tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, yaitu (1) Tahap *pre-test*/evaluasi awal, pada tahap ini peserta akan diberikan kuesioner untuk mengukur sejauh mana pengetahuan mengenai manajemen diet hipertensi, (2) Tahap Pelaksanaan, dimana pada tahap ini dilakukan pemberian edukasi dengan mengenalkan manajemen diet DASH berupa menu-menu dan takaran sajian makanan untuk lansia hipertensi. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan labu siam menjadi cemilan yang sehat berupa puding labu siam dan bolu kukus labu siam rendah lemak yang sekaligus menjadi produk inovasi dari divisi Keperawatan Gerontik. Demonstrasi dilakukan melalui penayangan video pengolahan cemilan sehat dari labu siam, dan tahap terakhir yaitu (3) Tahap Evaluasi Akhir, pada tahap ini evaluasi hanya dilakukan dengan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan manajemen diet DASH yang telah didapatkan dan dipahami oleh lansia dengan hipertensi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di desa Tambak Ilir Baru dalam bentuk edukasi manajemen diet DASH serta pengolahan labu siam sebagai cemilan yang sehat bagi lansia hipertensi dihadiri sebanyak 30 lansia. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan evaluasi awal dengan mengisi kuesioner pengetahuan mengenai manajemen diet DASH. Setelah selesai pengisian kuesioner, kegiatan dilanjutkan berupa pemberian edukasi mengenai manajemen diet DASH dengan materi berupa pengenalan menu-menu makanan serta takaran sajian harian untuk lansia dengan hipertensi menggunakan alat bantu LCD dan Poster.

Diet DASH direkomendasikan oleh *American Heart Association* dan *National Institutes of Health* di Amerika Serikat untuk mengontrol tekanan darah dan melindungi kesehatan jantung. Diet DASH mengikuti cara makan yang dapat menyehatkan jantung karena rendah lemak jenuh, dan kolesterol serta kaya akan nutrisi yang dapat menurunkan tekanan darah terutama kalium, magnesium, kalsium, protein, dan serat ([National Institutes of Health, 2015](#); [Tiong et al., 2018](#)). Setelah selesai edukasi dilanjutkan sesi tanya jawab dengan lansia yang berhadir. Berdasarkan hasil observasi lansia antusias dan aktif bertanya dan menjawab pertanyaan dari penyuluh.

Kegiatan selanjutnya yaitu demonstrasi pengolahan cemilan sehat dari labu siam berupa pudding labu siam dan bolu kukus labu siam rendah lemak. Berdasarkan penelitian ([Zamaa et al., 2022](#)) labu siam bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, karena mengandung asam amino dan vitamin C yang sangat bermanfaat bagi kesehatan.

Manfaat kalium dalam labu siam dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air kedalam darah berkurang. Kalium juga mempunyai efek pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstra selular ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah. Demonstrasi dilakukan dengan menayangkan video pengolahan cemilan sehat. Hasil kegiatan diperoleh peningkatan pengetahuan mengenai manajemen diet DASH dari 65,7% menjadi 85%. Berdasarkan penelitian (Heryyanoor *et al.*, 2022) edukasi melalui media video efektif meningkatkan pengetahuan.

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan disosialisasikan melalui gambar poster (Gambar 1). artikel pengabdian ini berupa gambar luaran produk (Gambar 2), dan foto dokumentasi kegiatan yang dilaksanakan seperti ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 1. Poster Manajemen Diet DASH



Gambar 2. Puding Labu Siam dan Bolu Kukus Rendah Lemak



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Tambak Ilir Baru

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berlangsung dengan lancar. Lansia aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pengabdian. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan mengenai manajemen diet DASH dari 65,7% menjadi 85%. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, penerapan manajemen diet DASH efektif dilakukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya lansia dengan hipertensi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Desa Tambak Ilir Baru yang didapatkan pengetahuan awal lansia mengenai manajemen diet DASH kurang dan menjadi meningkat setelah diberikan edukasi dan demonstrasi. Pemberian edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi berupaya menumbuhkan kesadaran lansia dengan hipertensi akan pentingnya melakukan pembatasan konsumsi garam serta makanan berlemak untuk mengontrol tekanan darah. Produk inovasi yang di kenalkan serta di demonstrasikan pada lansia dapat menjadi alternatif cemilan yang sehat untuk dikonsumsi bagi lansia. Produk ini juga dapat menjadi alternatif konsumsi yang diberikan oleh petugas puskesmas ketika mengadakan kegiatan posyandu lansia.

Acknowledgement

Terima kasih penulis ucapkan kepada Puskesmas Martapura 2 beserta para kader posyandu lansia yang telah memberikan kesempatan untuk berkontribusi melakukan pengabdian masyarakat melalui kegiatan posyandu lansia, serta terima kasih kepada STIKES Intan Martapura yang telah memberikan dukungan serta memfasilitasi untuk terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan lancar.

Daftar Pustaka

- Alhawassi, T. M., Krass, I., & Pont, L. G. (2015). Hypertension in Older Persons: A Systematic Review of National and International Treatment Guidelines. *Journal of Clinical Hypertension*, 17(6), 486–492. <https://doi.org/10.1111/jch.12536>
- Gavia-García, G., Rosado-Pérez, J., Aguiñiga-Sánchez, I., Santiago-Osorio, E., & Mendoza-Núñez, V. M. (2020). Effect of sechium edule var. Nigrum spinosum (chayote) on telomerase levels and antioxidant capacity in older adults with metabolic syndrome. *Antioxidants*, 9(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/antiox9070634>
- Heryyanoor, H., Hardiyanti, D., & Pertiwi, M. R. (2022). Improving Family Knowledge And Attitudes On Malnutrition Through Family Centered Nursing-Based Modules And Videos. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2): 190-200.
- Hidayat, T., Widniah, A. Z., & Febriana, A. (2022). Foot soak therapy with warm ginger for families with elderly hypertension. *Community Empowerment*, 7(12), 2153–2160. <https://doi.org/10.31603/ce.8396>
- Hikmah, Hastuti, H., Mardiana, E., & Sifaunnisah. (2020). The Effect of Chayote Juice (Sechium Edule) to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension. 20(Icch 2019), 256–259. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.055>
- Hastuti, H., & Mardiana, E. (2020, February). The effect of chayote juice (Sechium Edule) to reduce blood pressure in elderly with hypertension. *In 1st International Conference on Community Health (ICCH 2019)* (pp. 256-259). Atlantis Press.
- Mitra, M., & Wulandari, W. (2019). Factors affecting uncontrolled blood pressure among elderly hypertensive patients in Pekanbaru City, Indonesia. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(7), 1209–1213. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.255>
- Zamaa, M. S., Dewi, C., & Salma, S. (2022). Pengaruh Perasan Labu Siam terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 145-154.
- Mutuvi, W. (2020). Hypertension and Nutrition Management - Dash Diet Plan. 4(4), 103–105.
- National Institutes of Health. (2015). Lowering Your Blood Pressure With DASH. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf
- Nurannisa, D., Febtrina, R., 'Irfan, M. Z., & Kharisna, D. (2022). Family Support Increases the Hypertension Medication Adherence in the elderly at Public Health Center of Simpang Tiga Pekanbaru. *Science Midwifery*, 10(5), 4246–4253. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1010>
- Ozemek, C., Laddu, D. R., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). The role of diet for prevention and management of hypertension. *Current Opinion in Cardiology*, 33(4), 388–393. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000532>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Tiong, X. T., Nursara Shahirah, A., Pun, V. C., Wong, K. Y., Fong, A. Y. Y., Sy, R. G., Castillo-Carandang, N. T., Nang, E. E. K., Woodward, M., van Dam, R. M., Tai, E. S., & Venkataraman, K. (2018). The association of the dietary approach to stop hypertension (DASH) diet with blood pressure, glucose and lipid profiles in Malaysian and Philippines populations. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 28(8), 856–863. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2018.04.014>