

**UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI
PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PUDING LABU KUNING PADA
LANZIA DI DUSUN BANYUMENENG**

**Anugerah Suciati¹, Nidya Rahma^{1*}, Zaana Luthfiana Wardoyo², Zahra Nadhifa³,
Rizma Salsabila¹, Fathimah Nur Taufiq², Din Indira Allegra¹, Nisa Aulia Azzahra¹,
Cahyani Aulia Rahma¹, Qonita Lutfia Fauzani¹, Nurul Izzati²**

¹Program Studi Farmasi, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo Indonesia

²Program Studi Gizi, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo Indonesia

³Program Studi Ilmu Qur'an dan Tafsir, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo Indonesia

✉ nidyafitria2025@gmail.com

Article info:

Submitted : 5-3-2026

Revised : 7-4-2026

Accepted : 25-5-2026



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan sering tidak terdeteksi karena minim gejala, sehingga meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah pemanfaatan pangan lokal bergizi seperti labu kuning yang kaya serat dan kalium. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian puding labu kuning terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu ILP Desa Pucangan. Penelitian menggunakan desain pretest-posttest pada 24 responden yang memenuhi kriteria hipertensi. Intervensi dilakukan dengan pemberian puding labu kuning sebanyak dua cup per hari selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer dengan prosedur yang sama, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa 75% responden mengalami penurunan tekanan darah, sedangkan 25% mengalami peningkatan setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian puding labu kuning berpotensi sebagai alternatif pendukung dalam membantu pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: lansia; hipertensi; labu kuning; tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is common among the elderly and often goes undetected due to minimal symptoms, thereby increasing the risk of cardiovascular complications. One non-pharmacological measure that can be taken is the use of nutritious local foods such as pumpkin, which is rich in fiber and potassium. This study aimed to determine the effectiveness of pumpkin pudding on blood pressure changes in elderly people with hypertension at the ILP Health Center in Pucangan Village. The study used a pretest-posttest design on 24 respondents who met the criteria for hypertension. The intervention was carried out by giving two cups of pumpkin pudding per day for three consecutive days. Systolic and diastolic blood pressure measurements were taken before and after the intervention using a sphygmomanometer with the same procedure, then analyzed descriptively. The results showed that 75% of respondents experienced a decrease in blood pressure, while 25% experienced an increase after the intervention. These findings indicate that the administration of pumpkin pudding has the potential as a supportive alternative in helping to control blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: elderly; hypertension; pumpkin; blood pressure

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh, berkurangnya mobilitas, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit. (Afriani et al., 2023) Salah satu perubahan fisiologis yang signifikan pada lansia terjadi pada sistem kardiovaskular. Sistem ini menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya angka kesakitan dan kematian pada kelompok usia lanjut karena gangguannya dapat berdampak pada munculnya berbagai penyakit lain, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, hingga gagal ginjal. (Adam, 2019)

Hipertensi sendiri merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka kematian tertinggi di dunia, ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,13 miliar penduduk dunia menderita hipertensi dengan prevalensi global sebesar 22%, dan Asia Tenggara termasuk wilayah dengan angka kejadian yang tinggi. (Zainal et al., 2025) Rendahnya angka kunjungan berobat pada penderita hipertensi disebabkan karena penyakit ini sering tidak menimbulkan gejala sebagai peringatan dini. (Aktifitas et al., 2017) Oleh karena itu, hipertensi dikenal sebagai “*silent killer*” karena umumnya hanya dapat terdeteksi melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin. (Alistina et al., 2025)

Berdasarkan uraian tersebut, lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi yang sering tidak terdeteksi karena minimnya gejala. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui pemeriksaan rutin serta pendekatan nonfarmakologis, salah satunya dengan pemanfaatan pangan lokal yang memiliki nilai gizi dan komponen bioaktif. Namun, hingga saat ini banyak bahan pangan lokal Indonesia yang belum dimanfaatkan secara optimal akibat keterbatasan pengetahuan masyarakat. Salah satu contohnya adalah labu kuning (*Cucurbita moschata*), yang kaya akan karbohidrat, vitamin A dan C sebagai antioksidan, serta serat terutama pektin. Selain itu, labu kuning juga mengandung β -karoten, vitamin B kompleks, dan mineral seperti kalium, magnesium, dan fosfor, di mana kandungan seratnya berperan dalam mengontrol kadar gula darah serta membantu mencegah penyakit kardiovaskular. (Millati & Wahdah, 2020)

Labu kuning (*Cucurbita moschata* Durum) merupakan pangan lokal bergizi yang mengandung karbohidrat, serat, serta mineral penting seperti kalium. Dalam 100 gram labu kuning terdapat sekitar 220 mg kalium dan 2,7 gram serat yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah serta menjaga fungsi kardiovaskular. (Studi et al., 2023) Selain manfaat fisiologis tersebut, labu kuning juga memiliki manfaat terhadap kesehatan mental, kandungan triptofan dalam labu kuning dapat membantu pembentukan serotonin, yaitu neurotransmitter yang berperan dalam memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta membantu meningkatkan kualitas tidur. (Mardhiyah & Yuliyanti, 2021)

2. METODE

Tahap pertama adalah skrining awal tekanan darah (pretest) pada seluruh responden lansia yang memenuhi kriteria usia. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer, meliputi pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dalam posisi duduk. Hasil pengukuran digunakan untuk menentukan responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu lansia dengan tekanan darah kategori hipertensi.

Responden yang memenuhi kriteria inklusi kemudian diikutsertakan dalam program intervensi. Sebelum pelaksanaan intervensi, dilakukan edukasi melalui kegiatan demonstrasi pembuatan puding labu kuning sebagai bentuk penyuluhan

mengenai pengolahan pangan tambahan berbasis labu kuning yang dapat dikonsumsi secara mandiri oleh responden.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan intervensi berupa pemberian labu kuning dalam bentuk puding sebagai pangan tambahan saat berbuka puasa selama tiga hari berturut-turut. Pemberian dilakukan dalam porsi 2 cup per lansia dan dikonsumsi langsung oleh lansia.

Setelah periode intervensi selesai, dilakukan pengukuran tekanan darah ulang (posttest) dengan prosedur yang sama seperti pengukuran awal. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian intervensi. Data tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi kemudian dianalisis untuk menilai efektivitas pemberian labu kuning terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan skrining awal berupa pengukuran tekanan darah (pretest) pada seluruh lansia yang menjadi responden. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat pengukur tekanan darah yang sesuai standar, dengan prosedur yang sama pada setiap responden untuk menjaga konsistensi data. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal tekanan darah lansia sebelum diberikan intervensi, serta mengidentifikasi responden yang berada pada kategori hipertensi. Data pretest ini menjadi dasar perbandingan dalam menilai efektivitas pemberian puding labu kuning terhadap perubahan tekanan darah.



Gambar 1. Kegiatan skrining hipertensi pada lansia

Setelah pengukuran awal, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan puding labu kuning. Demonstrasi ini tidak hanya berfungsi sebagai proses pembuatan produk intervensi, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan bagi lansia dan kader posyandu mengenai pentingnya pemanfaatan pangan lokal yang kaya serat dan kalium. Peserta diberikan penjelasan terkait kandungan gizi labu kuning serta manfaatnya dalam membantu menjaga tekanan darah dan kesehatan kardiovaskular. Dengan adanya demonstrasi ini, diharapkan lansia dapat menerapkan secara mandiri di rumah sebagai bagian dari pola makan sehat.



Gambar 2. Kegiatan demo masak puding labu kuning

Tahap intervensi dilakukan dengan memberikan puding labu kuning kepada responden selama tiga hari berturut-turut. Pemberian dilakukan secara teratur dengan porsi yang sama untuk setiap responden guna memastikan keseragaman perlakuan.

Intervensi ini merupakan bentuk pendekatan nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah melalui asupan makanan yang mengandung serat dan kalium. Selama periode tersebut, responden tetap menjalankan aktivitas harian seperti biasa, namun dianjurkan untuk mengonsumsi puding sesuai ketentuan yang telah ditetapkan.



Gambar 3. Puding Labu Kuning

Setelah periode intervensi selesai, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali (posttest) pada seluruh responden dengan prosedur yang sama seperti saat pretest. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah setelah konsumsi puding labu kuning selama tiga hari. Perbandingan antara hasil pretest dan posttest digunakan untuk menilai apakah terdapat penurunan, peningkatan, atau tidak adanya perubahan tekanan darah pada masing-masing responden.



Gambar 3. Kegiatan evaluasi tekanan darah setelah intervensi pemberian puding labu kuning

Berdasarkan hasil analisis data umum, dari total 24 responden sebanyak 18 orang (75%) mengalami penurunan tekanan darah, sedangkan 6 orang (25%) mengalami peningkatan tekanan darah setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia merespons positif pemberian puding labu kuning, yang diduga berkaitan dengan kandungan serat dan kalium dalam labu kuning yang berperan dalam membantu mengontrol tekanan darah. Meskipun demikian, adanya responden yang mengalami peningkatan tekanan darah menunjukkan bahwa faktor lain seperti pola makan harian, aktivitas fisik, kepatuhan konsumsi, serta kondisi kesehatan individu juga dapat memengaruhi hasil. Secara umum, intervensi ini menunjukkan potensi pemanfaatan labu kuning sebagai alternatif pendukung dalam pengendalian tekanan darah pada lansia.

Data Umum

Table 3.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Posyandu ILP Desa Pucangan

	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-laki	3	12,5%
2	Perempuan	21	87,5%
	Total	24	100%

Table 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (Data Primer, 2026)

Berdasarkan data pada tabel 3.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sejumlah 21 orang (87,5%).

Table 3.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur lansia di Ponyandu ILP Desa Pucangan

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	<60	1	4,17%
2	>60 - <70	8	33,33%
3	>70 - <80	12	50%
4	>80 - <90	2	8,33%
5	>90	1	4,17%
Total		24	100%

Table 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (Data Primer, 2026)

Berdasarkan data pada table 3.2 diketahui bahwa sebagian besar lansia berumur, >70 - <80, yaitu (50%)

Table 3.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian pudding pada lansia di Posyandu ILP Desa Pucangan

	Status Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Naik	6	25 %
2	Turun	18	75 %
Total		24	100%

Table 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Tekanan Darah (Data Primer, 2026)

Berdasarkan data pada tabel 3.2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah yang menurun, yaitu dengan jumlah 18 responden, dengan presentase, 75%, dan sebanyak 6 responden mengalami peningkatan tekanan darah, yaitu 25% responden.

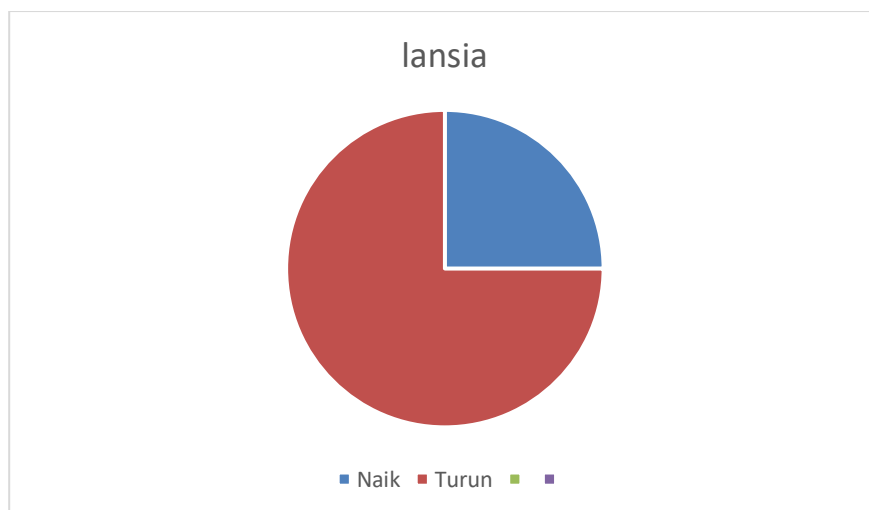


Diagram 1. Diagram data penurunan tekanan darah

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Posyandu ILP Desa Pucangan, dapat Pemberian puding labu kuning (*Cucurbita moschata*) selama tiga hari

menunjukkan potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan 75% responden mengalami penurunan tekanan darah setelah intervensi. Dengan demikian, puding labu kuning dapat menjadi alternatif pendukung dalam upaya nonfarmakologis pengendalian hipertensi pada lansia, meskipun tetap diperlukan penelitian lebih lanjut dengan durasi dan desain yang lebih kuat untuk memastikan efektivitasnya.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada segenap dosen pembimbing dan kepada Posyandu ILP Desa Pucangan atas izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, kepada seluruh lansia responden yang telah berpartisipasi aktif, serta kepada kader posyandu dan semua pihak yang telah membantu sejak tahap persiapan hingga evaluasi kegiatan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi upaya pengendalian hipertensi pada lansia.

6. REFERENSI

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *1*(2), 82–89.
- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., & Indah, G. P. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. *5*(1), 1–8.
- Aktifitas, A., Jetiskarangpung, D., Jetiskarangpung, D., Systole, H., Diastole, H., Square, C., Sistole, H., & Kunci, K. (2017). Pada Lansia The Relationship Between Phisical Activities And Hipertension *Sri Iswahyuni*. *14*, 5–8.
- Alistina, R., Priyantari, W., & Rosyad, Y. S. (2025). *Jurnal Kesehatan*. *1*(2021), 362–366.
- Mardhiyah, A., & Yuliyanti, T. (2021). Pemberian Infused Water Mentimun Dan Labu Kuning Kukus Pada Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Kelurahan Bulu Management Of Cucumber Infused Water And Steamed Pumpkin With Sleep Dishorder On Elderly Hypertension In The Bulu Village. *8*(2).
- Millati, T., & Wahdah, R. (2020). Pengolahan Labu Kuning Menjadi Berbagai Produk Olahan Pangan. *4*(November), 306–310.
- Studi, P., Terapan, S., Gizi, J., & Padang, P. K. (2023). Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi *Jenis penelitian Quasi Eksperimen dengan desain penelitian Two Group Pretest – Posttest*. *12*(November), 311–317.
- Zainal, Z., Badriah, D. L., & Mamlukah, M. (2025). *Health Science Journal*. *16*(1), 251–260. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1633>

