



PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI PEMANTAUAN KESEHATAN DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BUBUR SEHAT KACANG HIJAU UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI

Busyra Hanim¹, Zhafiirah², Ferdy³, Diana Ayu Safitri⁴, Kurniawan⁵, Putri Adelya⁶

¹⁻⁶Institut Kesehatan Payung Negeri



*Corresponding author

Busyra Hanim

Email :

Zhafiirahfira2@gmail.com

HP: +62 858-3754-9492

Kata Kunci:

Pola Makan;

Hipertensi;

Bubur Kacang Hijau;

Keywords:

Diet;

Hypertension;

Green Bean Porridge;

ABSTRAK

Gaya hidup masyarakat yang mulai berubah seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak merupakan salah satu faktor risiko penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Pola makan yang sehat dan seimbang serta mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung antioksidan merupakan salah satu cara yang efektif mencegah hipertensi. Kecambah kacang hijau memiliki kandungan potasium, magnesium, dan seratnya yang bisa menurunkan tekanan darah. Gaya hidup masyarakat yang mulai berubah seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak merupakan salah satu faktor risiko penyebab meningkatnya tekanan darah seperti atau hipertensi. Tujuan: Mengetahui manfaat pemberian bubur kacang hijau terhadap tekanan darah sistolik. Metode: melakukan pendekatan kepada masyarakat Desa Parit Baru Kec. Tambang, Kab Kampar, Prov. Riau dan pemeriksaan tekanan darah, serta pemberian makanan tambahan bubur kacang hijau. Sasaran dari kegiatan ini yaitu masyarakat desa Parit Baru Kec. Tambang, Kab Kampar, Prov. Riau. Kegiatan proyek kemanusiaan dilaksanakan di Desa Parit Baru pada hari selasa, 09 Januari 2024. Hasil: Hasil kegiatan masyarakat sangat antusias dengan berlangsungnya kegiatan ini. dilakukan pemeriksaan status kesehatan pada 20 orang. pemeriksaan tekanan darah ditemukan 20 orang mengalami hipertensi, tercapainya target dengan hasil peserta sudah mengetahui status kesehatan mereka. Kesimpulan: Dalam mendeteksi penyakit tidak menular dapat dilakukan secara rutin karena dalam hal ini, usia maupun jenis kelamin tidak dapat menentukan seseorang dapat mengalami penyakit tidak menular tersebut. Diharapkan masyarakat desa parit baru dapat selalu rutin memeriksakan kesehatannya dan mengonsumsi makanan yang sehat dimana pun termasuk mengonsumsi bubur kacang hijau.



ABSTRACT

People's lifestyles are starting to change, such as consuming foods high in fat, which is one of the risk factors causing increased blood pressure or hypertension. A healthy and balanced diet and consuming foods that contain lots of antioxidants is an effective way to prevent hypertension. Green bean sprouts contain potassium, magnesium and fiber which can lower blood pressure. People's lifestyles are starting to change, such as consuming foods high in fat, which is one of the risk factors for increasing blood pressure, such as hypertension. Objective: To determine the benefits of giving green bean porridge on systolic blood pressure. Method: approaching the people of Desa Parit Baru, Kec. Tambang, Kab. Kampar, Prov. Riau and blood pressure checks, as well as providing additional food with green bean porridge. The target of this activity is the people of Desa Parit Baru, Kec. Tambang, Kab. Kampar, Prov. Riau. Humanitarian project activities were carried out in Desa Parit Baru on Tuesday, January 9 2024. Results: The results of the activities showed that the community was very enthusiastic about the ongoing activities. Health status checks were carried out on 20 people. Blood pressure checks found that 20 people had hypertension, the target was achieved with the results that participants already knew their health status. Conclusion: Detecting non-communicable diseases can be done routinely because in this case, age or gender cannot determine whether a person will experience this non-communicable disease. It is hoped that the people of Desa Parit Baru can always have their health checked regularly and eat healthy food wherever they go, including eating green bean porridge.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk kehidupan manusia. Menjaga kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan berolahraga dan menjaga pola makan yang sehat, seseorang dituntut untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Contohnya yaitu hipertensi. Hipertensi Terjadi ketika tekanan darah sistolik dari 140mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan yang cukup. Darah tinggi paling banyak dijumpai pada setiap layanan kesehatan. Merubah polamakan dan memilih makanan yang sehat merupakan salah satu jalan keluar bagi seseorang dengan penyakit hipertensi.

Berdasarkan hasil sekitar 85% masyarakat Desa Parit Baru menderita peningkatan hipertensi ini di sebabkan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi atau peningkatan tekanan darah. Masyarakat di Desa Parit Baru banyak yang tidak mengetahui apa saja yang harus di jaga terutama pola makan. Masyarakat juga tidak mengetahui upaya mengurangi hipertensi.

Dengan adanya pemberian makanan tambahan bubur sehat kacang hijau ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan peningkatan pengetahuan penurunan hipertensi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Parit Baru

Kacang hijau sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Fungsi fisiologis kacang hijau yaitu dapat mengatasi disentri, menurunkan kolesterol, mengurangi resiko kanker, anemia dan diabetes, mencegah hipertensi dan penyakit jantung. Kacang hijau juga sudah familiar dan dapat diterima masyarakat, harganya pun tidak terlalu mahal. Kandungan protein, serat, dan fosfor pada kacang hijau cukup tinggi serta rendah karbohidrat (Intan P. C. Lathifah). Kacang hijau memiliki kandungan kalium dan kalsium yang dapat menurunkan tekanan darah.

Kacang hijau merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang kerap diolah oleh masyarakat menjadi aneka menu makanan lezat. Tidak hanya memiliki cita rasa yang enak dan lezat, kacang hijau mengandung sejumlah nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Melansir dari Healthline, kacang hijau merupakan sumber protein yang sangat baik, rendah lemak, serat, dan mengandung antioksidan tinggi. Beberapa kandungan tersebut berperan penting untuk menjaga daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit.

Dengan adanya kegiatan pemantauan tekanan darah, dan pemberian makanan tambahan berupa bubur sehat kacang hijau ini diharapkan dapat memantau kesehatan, mendeteksi peningkatan tekanan darah pada masyarakat serta meningkatkan kesehatan melalui peningkatan pengetahuan untuk pola hidup sehat, menurunkan tekanan darah sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Parit Baru.

1. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan (Tekanan Darah dan kolesterol) serta pemberian makanan tambahan kacang hijau pada Masyarakat Desa Parit Baru. Meliputi beberapa langkah dan tahapan yakni sebagai berikut:

a. Perencanaan

- 1) Perizinan kepada pemerintahan Desa Parit Baru dan penanggung jawab bidang kesehatan desa

Perizinan dilakukan dengan menjumpai bidan desa yang bertugas di wilayah dan Kepala Desa Parit Baru dengan menyampaikan proposal rencana kegiatan yang memaparkan latar belakang pelaksanaan kegiatan, tujuan kegiatan, waktu, dan rencana lokasi pelaksanaan kegiatan ini.

2) Penentuan lokasi

Penentuan lokasi dilakukan setelah mendapatkan perizinan, dan kegiatan ini akan dilakukan di Desa Parit Baru Dusun I dan II

3) Penyiapan bahan dan alat

Persiapan bahan dan alat dilakukan oleh Mahasiswa/i KKN-Tematik dan Proyek Kemanusiaan Institut Kesehatan Payung Negeri dan berkeja sama dengan ibu-ibu kader Desa Parit Baru di mulai dari menyiapkan bahan-bahan seperti kacang hijau, gula, daun pandan dan alat-alat seperti kompor gas, Panci, Cup bubur, dan lain sebagainya.

Pengolahan makanan bubur sehat kacang hijau dilakukan bersama-sama dengan kader kesehatan yang ada di Dusun I dan dusun II Desa Parit Baru.

4) Informasi pelaksanaan kepada Pemerintah dan masyarakat Desa Parit Baru

Mahasiswa/i KKN-T berkerja sama dengan Bapak Kepala Dusun Desa Parit Baru menginformasikan pelaksanaan kegiatan Mahasiswa/i KKN-T penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan pembagian bubur sehat kacang hijau. Kegiatan ini tidak dipungut biaya dari masyarakat.

b. Pelaksanaan kegiatan :

1. Perkenalan dan menyampaikan tujuan kepada ibu-ibu kader Desa Parit Baru
2. Merencanakan kapan kegiatan akan dilakukan dan berkerja sama dengan ibu-ibu kader desa parit baru
3. Mengolah kacang hijau menjadi makanan tambahan bubur kacang hijau bersama ibu-ibu kader desa parit baru
4. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan dan membagikan makanan tambahan bubur kacang hijau sehat bersama tim KKN-T Ikes Payung Negeri kepada masyarakat desa parit baru

c. Tindak lanjut

Merupakan implementasi kontrak sosial yang dibuat mahasiswa/i KKN-T dan Proyek Kemanusiaan pada saat pembagian makanan tambahan bubur kacang hijau aksi terhadap kesepakatan perubahan perilaku yang dilaksanakan oleh mahasiswa/i KKN-T dan Proyek Kemanusiaan serta masyarakat mengetahui manfaat kacang hijau sebagai penurunan hipertensi.

d. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan oleh Bapak Sekdes Desa Parit Baru beserta Tim KKN-T & Proyek Kemanusiaan IKes Payung Negeri. Monitoring dilakukan dalam 2 hari untuk memonitor keberhasilan program. Hari pertama yang

dilakukan ialah membagikan bubur sehat kacang hijau, melakukan pengecekan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, dan pengecekan kadar gula. Hari kedua melakukan evaluasi tentang hasil yang dicapai setelah dilakukannya kegiatan ini, masyarakat menjadi tahu bahwa bubur kacang hijau dapat menurunkan hipertensi, dan baik dikonsumsi bagi setiap kalangan.

2. Hasil Kegiatan

a. Persiapan

Persiapan dilakukan sebelum kegiatan dengan koordinasi ibu-ibu kader desa parit baru untuk menentukan lokasi pengolahan kacang hijau menjadi makanan tambahan bubur kacang hijau, lokasi pembagian, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan serta pemberitahuan kepada masyarakat desa parit baru.

b. Pelaksanaan kegiatan



Kegiatan dilaksanakan di desa Parit Baru dihadiri oleh 20 orang yang ingin melakukan pengecekan kesehatan. Kegiatan diawali dengan perkenalan dan menyampaikan tujuan kegiatan, kemudian memberi penjelasan seputar manfaat makanan tambahan bubur kacang hijau. pemeriksaan tekanan darah ditemukan 80% masyarakat yang dilakukan pengecekan tekanan darah mengalami hipertensi, 20% orang mengalami kadar gula tinggi.

c. Tindak Lanjut

Tindak lanjut bekerjasama dengan Puskesmas Membantu agar kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin dilaksanakan

d. Monitoring

Monitoring dilakukan oleh Tim KKN-T dan Proyek Kemanusiaan IKes Payung Negeri. Monitoring dilakukan dalam 2 hari untuk memonitor keberhasilan program.

e. Evaluasi

Peserta dievaluasi:

- a) Masyarakat mengerti manfaat kacang hijau bagi penurunan hipertensi dan bertanya seputar manfaat makanan tambahan bubur kacang hijau.
- b) Evaluasi jangka menengah, meningkatnya minat masyarakat dalam melakukan pengecekan kesehatan salah satunya pengecekan tekanan darah.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pemberian makanan tambahan bubur sehat kacang hijau dan dilakukan juga pengecekan kesehatan berjalan dengan baik. Kegiatan dilakukan di Desa Parit Baru dengan melibatkan masyarakat Dusun I dan Dusun II. Kegiatan ini tidak hanya dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang manfaat bubur sehat kacang hijau melainkan juga meningkatkan taraf kesehatan bagi setiap kalangan. Masyarakat begitu antusias dengan adanya kegiatan ini. Dengan adanya kegiatan ini juga pengetahuan masyarakat meningkat 80% tentang bagaimana penurunan hipertensi. Masyarakat menjadi tau bahwa kacang hijau banyak manfaatnya terutama dalam penurunan hipertensi. Masyarakat juga menjadi rajin dalam memeriksakan kesehatannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam mendeteksi penyakit tidak menular dapat dilakukan secara rutin karena dalam hal ini, usia maupun jenis kelamin tidak dapat menentukan seseorang dapat mengalami penyakit tidak menular tersebut. Untuk peningkatan kesehatan perlu diberikan edukasi makanan sehat salah bagi pengidap hipertensi salah satunya makanan tambahan bubur kacang hijau. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang memiliki komplikasi berat yang akan menurunkan kualitas hidup penderitanya, oleh karena itu perlu adanya pemberian edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memantau kesehatan secara rutin dan menjaga pola hidup sehat agar tekanan darah dapat selalu terpantau dan tidak terjadi komplikasi berat yang akan menurunkan kualitas hidup. Kacang hijau merupakan salah satu sumber bahan makanan yang sarat manfaat, termasuk dalam menurunkan tekanan darah. Kacang hijau mudah didapat dapat diolah menjadi makanan sehat

melalui proses yang cukup sederhana, sehingga perlu kesadaran masyarakat untuk dapat mengolah sumber makanan ini menjadi salah satu jenis menu makanan sehat yang dapat membantu menstabilkan tekanan darah.

Diharapkan adanya kegiatan rutin edukasi kesehatan kepada masyarakat melalui puskesmas pembantu yang ada di wilayah desa Parit Baru. Agar masyarakat Desa Parit Baru dapat selalu rutin memeriksa kesehatannya dan mengonsumsi makanan yang sehat dimanapun berada salah satunya makanan tambahan bubur kacang hijau. Selain itu masyarakat juga perlu menerapkan perilaku hidup sehat, mulai dari mengonsumsi makanan bergizi, rajin berolahraga, serta mengurangi makan makanan yang tinggi lemak.

DAFTAR PUSTAKA

- Purba, R. B., Robert, D., Ranti, I. N., Harikedua, V. T., Kereh, P. S., & Yudhanto, A. M. (2023, June). Tingkat Kesukaan Kue Talam Yang Di Substitusi Tepung Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Dalam Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Remaja. In PROSIDING SEMINAR NASIONAL (e ISSN...) (Vol. 1, pp. 400-409).
- Tirtawati, G. A., Runtu, L. G., Kabuhung, A., Wahyuni, W., Fajrin, I., Memah, H., ... & Lontaan, A. (2023). Pelayanan Kesehatan dan Edukasi Hipertensi Serta Pemberian Makanan Tambahan Bubur Kacang Hijau Untuk Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat-PIMAS*, 2(2), 141-147.
- Hadi, N. S., Farmawati, A., & Ghozali, A. (2016). Pencegahan hipertensi dan penebalan dinding aorta dengan pemberian kecambah kacang hijau (*Phaseolus radiatus* (L)) pada tikus putih Sprague Dawley. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 116-122.
- Syahputra, H., Guswandi, D., & Yolanda, N. (2023). Pemilihan Makanan Terbaik Bagi Penderita Hipertensi Menggunakan Metode Topsis. *Jurnal Pustaka AI (Pusat Akses Kajian Teknologi Artificial In*