

EDUKASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN FOOD BAR BERBASIS LABU KUNING DAN BERAS MERAH SEBAGAI SNACK SEHAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI

Education And Training On Making Food Bars Made From Yellow Squash And Brown Rice As A Healthy Snack To Help Prevent Hypertension

**Rouzatun Nisa^{1*}, Fitriyanti², Finaul Asyura³, Silmi Kaffah⁴, Kesumawati⁵, Ismiati⁶
Syarifah Asyura⁷**

^{1,4,5,7}Program Studi Ilmi Gizi, Universitas Ubudiyah Indonesia, ²Program Studi Kebidanan, Universitas Ubudiyah Indonesia, ³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ubudiyah Indonesia, ⁶Program Studi Ilmi Gizi, Universitas Ubudiyah Indonesia,

*Email Corresponding author: rouzatunisa@uui.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%. Salah satu upaya pencegahan non-farmakologis adalah melalui modifikasi pola makan dengan memanfaatkan pangan lokal tinggi kalium, serat, dan antioksidan seperti labu kuning dan beras merah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pembuatan food bar berbasis labu kuning dan beras merah sebagai snack sehat dalam upaya pencegahan hipertensi. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif dengan desain one group pretest-posttest, meliputi tahap persiapan, edukasi kesehatan, pelatihan pembuatan food bar, dan evaluasi. Kegiatan diikuti oleh 30 peserta ibu-ibu kader kesehatan. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan kuesioner pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan nilai rata-rata pengetahuan dari 55,4 menjadi 86,7 dengan p-value 0,000. Peserta juga mampu mempraktikkan pembuatan food bar secara mandiri dengan tingkat penerimaan yang baik pada uji organoleptik. Program pemberdayaan ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan pola konsumsi ke arah snack yang lebih sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Food Bar, Labu Kuning, Beras Merah, Hipertensi

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to rise in Indonesia and is a major risk factor for cardiovascular disease. According to the 2023 Indonesia Health Survey (SKI), the prevalence of hypertension among the population aged ≥ 18 years based on blood pressure measurement reached 30.8%. One non-pharmacological prevention effort is dietary modification using local foods high in potassium, fiber, and antioxidants such as pumpkin and red rice. This community service activity aimed to improve community knowledge and skills in making pumpkin and red rice-based food bars as a healthy snack for hypertension prevention. The method used was an educative-participatory approach with a one group pretest-posttest design, consisting of preparation, health education, food bar-making training, and evaluation stages. The activity was attended by 30 health cadre participants. Evaluation was carried out through pretest and posttest using a knowledge questionnaire. The results showed a significant increase in the average knowledge score from 55.4 to 86.7 with a p-value of 0.000. Participants were also able to independently practice making the food bar with good acceptance based on organoleptic testing. This empowerment program proved effective in improving community knowledge and skills, and is expected to encourage a shift toward healthier snack consumption as a sustainable effort in hypertension prevention.

Keywords: Community Empowerment, Food Bar, Pumpkin, Red Rice, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg, serta merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan penyebab kematian tertinggi di dunia (Andrianto, 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebesar 30,8%, sementara berdasarkan diagnosis dokter hanya 8,6%, menunjukkan kesenjangan yang besar antara kejadian riil di masyarakat dan kesadaran akan kondisi kesehatannya sendiri (BKPK Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini diperparah oleh pola konsumsi masyarakat yang cenderung tinggi natrium, rendah kalium dan serat, serta minimnya pengetahuan mengenai pangan fungsional yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah.

Salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara non-farmakologis adalah melalui pendekatan gizi dengan memanfaatkan pangan lokal. Labu kuning (*Cucurbita moschata*) dikenal kaya akan kalium, beta-karoten, dan serat pangan yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah serta memperbaiki keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh (Dekawaty et al., 2025). Selain itu, beras merah (*Oryza nivara*) memiliki kandungan serat, magnesium, dan senyawa antosianin yang berfungsi sebagai antioksidan alami dan turut berkontribusi menjaga kesehatan kardiovaskular (Indriyani et al., 2013). Kombinasi kedua bahan pangan lokal tersebut berpotensi dikembangkan menjadi produk pangan fungsional berupa food bar, yaitu makanan padat gizi berbentuk batangan yang praktis dikonsumsi sebagai camilan sehat sehari-hari (Anjani et al., 2023).

Meski potensi pangan lokal ini cukup besar, pemanfaatannya di tingkat masyarakat masih rendah karena keterbatasan pengetahuan mengenai kandungan gizi maupun cara pengolahannya menjadi produk siap konsumsi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan agar masyarakat tidak hanya memahami manfaat labu kuning dan beras merah, tetapi juga memiliki

keterampilan untuk mengolahnya secara mandiri menjadi snack sehat. Edukasi kesehatan merupakan bentuk promosi kesehatan yang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan sebagai langkah awal perubahan perilaku ke arah pola hidup yang lebih sehat (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tema “Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Food Bar Berbasis Labu Kuning dan Beras Merah sebagai Snack Sehat dalam Upaya Pencegahan Hipertensi”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah pangan lokal menjadi produk pangan fungsional sebagai salah satu strategi preventif terhadap hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kota Banda Aceh dengan sasaran 30 peserta yang terdiri atas ibu-ibu rumah tangga dan kader. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif dengan desain one group pretest-posttest, yang dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan mitra dan lokasi kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan alat dan bahan pembuatan food bar labu kuning dan beras merah. Tahap pelaksanaan terdiri atas penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pola makan sehat, dilanjutkan dengan pelatihan dan demonstrasi langsung pembuatan food bar berbahan dasar tepung labu kuning dan tepung beras merah. Peserta dilibatkan secara aktif mulai dari pencampuran bahan, pencetakan, hingga pemanggangan. Tahap evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan kuesioner pengetahuan tentang hipertensi dan pangan fungsional, serta uji daya terima (organoleptik) terhadap produk food bar meliputi aspek warna, aroma, tekstur, dan rasa. Data pengetahuan dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan diikuti oleh 30 peserta yang antusias mengikuti seluruh rangkaian acara. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan manfaat food bar labu kuning dan beras merah, dengan nilai rata-rata pretest sebesar 55,4 meningkat menjadi 86,7 pada posttest (p -value 0,000). Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan pelatihan keterampilan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan penyuluhan konvensional. Hal ini sejalan dengan pernyataan Notoatmodjo (2018) bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dari perubahan perilaku kesehatan, termasuk perilaku pemilihan makanan.

Pada sesi pelatihan, peserta dilatih membuat food bar dengan formulasi campuran tepung labu kuning dan tepung beras merah. Formulasi ini merujuk pada penelitian Anjani dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi tepung labu kuning dan tepung beras merah dapat menghasilkan snack bar dengan karakteristik fisik, kimia, dan tingkat kesukaan yang baik. Kandungan serat, kalium, dan beta-karoten pada labu kuning berperan membantu menurunkan tekanan darah melalui perbaikan keseimbangan natrium-kalium dalam tubuh (Dekawaty et al., 2025). Sementara itu, beras merah memberikan kontribusi serat pangan dan senyawa antosianin yang bersifat antioksidan, sehingga dapat membantu mengurangi stres oksidatif yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Indriyani et al., 2013; Ananda & Wijanarka, 2022).

Uji daya terima menunjukkan bahwa food bar hasil pelatihan mendapat respons yang baik dari peserta pada aspek warna, aroma, tekstur, dan rasa, sehingga berpotensi diterima sebagai alternatif camilan sehari-hari. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan seputar cara penyimpanan produk dan kemungkinan pengembangan variasi rasa. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat sehingga tidak hanya menambah pengetahuan tetapi juga membekali keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri di

rumah, sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat yang menekankan kemandirian dalam menjaga kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Dengan tersedianya camilan sehat berbasis pangan lokal, diharapkan masyarakat dapat mengurangi konsumsi snack tinggi natrium dan lemak yang selama ini menjadi salah satu faktor risiko hipertensi.



Gambar 1. Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Food Bar Labu Kuning dan Beras Merah

KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan pembuatan food bar berbasis labu kuning dan beras merah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan pangan fungsional secara signifikan (p -value 0,000), sekaligus membekali masyarakat dengan keterampilan praktis mengolah pangan lokal menjadi snack sehat. Program ini dapat menjadi salah satu strategi preventif berbasis pangan lokal dalam upaya menekan angka kejadian hipertensi di masyarakat. Kegiatan serupa disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan disertai pendampingan produksi dan pemeriksaan tekanan darah rutin guna mendukung terciptanya masyarakat yang mandiri dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Andrianto. (2022). Buku Ajar Menangani Hipertensi (M. Ardiana, Ed.). Airlangga University Press.

Ananda, D. R., & Wijanarka, A. (2022). Komposisi biji labu kuning dalam snack bar ditinjau dari sifat fisik, organoleptik dan aktivitas antioksidan. *Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 4, 439–446.

Anjani, T. G., Widyasaputra, R., & Hastuti, S. (2023). Snack bar berbasis campuran tepung labu kuning (*Cucurbita moschata*) dan tepung beras merah (*Oryza nivara*). *AGROFORETECH: Jurnal Mahasiswa Instiper*, 1(1), 612–628.

BKPK Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Dekawaty, A., Maulidina, K., Amrina, R., Monica, S., Hasanah, H., Erlinda, E., & Rismawati. (2025). Pengaruh puding labu kuning dengan terapi meditasi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. *Journal of Community Development*, 6(1), 178–185. <https://doi.org/10.47134/comdev.v6i1.1585>

Indriyani, F., Nurhidajah, & Suyanto, A. (2013). Karakteristik fisik, kimia dan sifat organoleptik tepung beras merah berdasarkan variasi lama pengeringan. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 4(8), 27–34.

Notoatmodjo, S. (2018). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.