

Inovasi Puding Labu Siam Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi Ibu Hamil Di Desa Samarang

Siti Kurniasih¹, Sani Marlina¹, Ema Rahmawati¹, Nevi Ghaida Nurshafa¹, Nurul Rahmi J¹, Elis Parida¹, Resa Marlinda¹, Imas Marisa¹, Dewi Kurniati²

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Indonesia

e-mail: ¹elisparida194@gmail.com, ²dewikurniati@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK. Hipertensi pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Upaya pengendalian hipertensi pada ibu hamil perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif yang melibatkan peran aktif masyarakat. Salah satu alternatif yang dapat dikembangkan adalah pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari inovasi dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendukung upaya pengendalian hipertensi pada ibu hamil melalui inovasi puding labu siam di Desa Samarang. **Metode** yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi pendidikan kesehatan dan difusi inovasi pangan lokal. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang berdomisili di Desa Samarang. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi pada kehamilan, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan puding labu siam sebagai alternatif pangan lokal yang mudah diolah dan berpotensi mendukung pola konsumsi sehat. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan serta observasi terhadap penerimaan peserta terhadap inovasi yang diperkenalkan. **Hasil** Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai hipertensi pada kehamilan setelah diberikan edukasi kesehatan, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 68 pada pretest menjadi 90 pada posttest. Selain itu, inovasi puding labu siam mendapatkan respons positif dari peserta karena bahan mudah diperoleh, proses pembuatan sederhana, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif ibu hamil dalam upaya menjaga kesehatan selama kehamilan. **Kesimpulan** menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan dengan inovasi puding labu siam merupakan pendekatan aplikatif yang dapat mendukung upaya pengendalian hipertensi pada ibu hamil di tingkat komunitas.

KATA KUNCI: hipertensi ibu hamil; inovasi pangan lokal; labu siam; pengabdian masyarakat; pemberdayaan masyarakat

ABSTRACT Hypertension in pregnancy is a significant health problem that may lead to maternal and fetal complications. Efforts to control hypertension among pregnant women need to be strengthened through promotive and preventive approaches that actively involve the community. One alternative strategy is the utilization of local food resources as part of innovation in community empowerment activities. This community service program aimed to improve knowledge and support hypertension control among pregnant women through an innovation of chayote pudding in Samarang Village. **The methods** applied in this activity included health education and diffusion of local food innovation. The target group consisted of pregnant women living in Samarang Village. The program was initiated with health education sessions addressing hypertension in pregnancy, followed by a practical demonstration of chayote pudding preparation as an easily processed local food that may support healthier dietary practices. Program evaluation was conducted descriptively by assessing participants' knowledge before and after the education sessions and observing participants' acceptance of the introduced innovation. **The results** indicated an improvement in pregnant women's understanding of hypertension during pregnancy after the health education was delivered. In

*addition, the chayote pudding innovation received positive responses from participants, as the ingredients were easy to obtain, the preparation process was simple, and the product was feasible to apply in daily life. The activity also encouraged active participation of pregnant women in maintaining their health during pregnancy. **Conclusion**, the integration of health education with chayote pudding innovation represents a practical approach to support hypertension control among pregnant women at the community level. This approach has the potential to be further developed and replicated in other community service activities with similar characteristics.*

KEYWORDS: *pregnant women hypertension; local food innovation; chayote; community service; community empowerment.*

1. Pendahuluan

Hipertensi pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi kehamilan, baik bagi ibu maupun janin. Kondisi ini dapat memicu gangguan serius seperti preeklamsia, persalinan prematur, serta peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas maternal apabila tidak dikendalikan secara tepat. Secara global, gangguan hipertensi pada kehamilan dilaporkan terjadi pada sekitar 5–10% kehamilan dan menjadi salah satu penyebab utama komplikasi maternal di berbagai negara [1], [8], [14]. Di tingkat komunitas, pengendalian hipertensi pada ibu hamil masih menghadapi berbagai tantangan, antara lain keterbatasan pengetahuan, pola konsumsi yang kurang sehat, serta rendahnya pemanfaatan sumber daya lokal yang berpotensi mendukung upaya promotif dan preventif [9], [10].

Upaya penanggulangan hipertensi pada kehamilan tidak hanya bergantung pada pelayanan kesehatan kuratif, tetapi juga memerlukan pendekatan berbasis masyarakat yang menekankan aspek edukasi, pencegahan, dan pemberdayaan. Keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan ibu hamil menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran dan kapasitas individu maupun kelompok dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *community engagement* yang menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam mengidentifikasi masalah, merumuskan solusi, serta menerapkan intervensi yang sesuai dengan kondisi lokal [2], [5], [15].

Pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari inovasi dalam program keterlibatan masyarakat merupakan salah satu strategi yang relevan dan berkelanjutan. Pangan lokal umumnya lebih mudah diakses, terjangkau, dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat setempat serta dapat mendukung upaya peningkatan gizi masyarakat secara berkelanjutan [12], [13]. Labu siam (*Sechium edule*) merupakan komoditas pangan lokal yang banyak tersedia di wilayah pedesaan dan diketahui mengandung serat serta mineral, terutama kalium, yang berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah [3], [7]. Namun, pemanfaatan labu siam dalam bentuk olahan yang menarik dan mudah diterapkan oleh ibu hamil masih relatif terbatas.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan dengan inovasi pangan lokal dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat ibu hamil dalam menjalankan antenatal care serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan [4], [11]. Selain itu, pemanfaatan inovasi pangan lokal dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat juga dilaporkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan serta memperkuat upaya promotif di tingkat komunitas [6].

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam penerapan inovasi pangan lokal yang secara spesifik ditujukan untuk mendukung pengendalian hipertensi pada ibu hamil melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat. Sebagian besar program pengabdian masih berfokus pada penyuluhan kesehatan tanpa menyertakan inovasi pangan lokal sebagai media edukasi praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat permasalahan dalam upaya pengendalian hipertensi pada ibu hamil di tingkat komunitas, khususnya terkait rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai hipertensi pada kehamilan serta belum optimalnya pemanfaatan pangan lokal sebagai media edukasi kesehatan yang aplikatif. Oleh karena itu, diperlukan suatu program keterlibatan masyarakat yang mengombinasikan edukasi kesehatan dengan inovasi pangan lokal yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui pengenalan inovasi puding labu siam sebagai alternatif olahan pangan lokal yang dipadukan dengan edukasi kesehatan mengenai hipertensi pada kehamilan. Tujuan penulisan naskah ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan hasil program inovasi puding labu siam sebagai upaya pengendalian hipertensi pada ibu hamil di Desa Samarang.

2. Metode

Kegiatan ini merupakan program pelibatan masyarakat yang dirancang untuk mendukung upaya pengendalian hipertensi pada ibu hamil melalui pendekatan edukasi kesehatan dan inovasi pangan lokal. Lokasi pelaksanaan kegiatan berada di Desa Samarang, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2025 dengan melibatkan masyarakat sasaran secara langsung dalam seluruh rangkaian program.

Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang berdomisili di Desa Samarang. Peserta kegiatan ditentukan secara purposif, yaitu ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan hadir pada saat pelaksanaan program. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 30 ibu hamil. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil pengamatan awal dan koordinasi dengan kader kesehatan setempat yang menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan pengetahuan dan upaya pengendalian hipertensi pada ibu hamil di wilayah tersebut.

Program pelibatan masyarakat dilaksanakan melalui dua metode utama, yaitu pendidikan kesehatan dan difusi inovasi pangan lokal. Pendidikan kesehatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan mengenai hipertensi pada kehamilan, meliputi pengertian, faktor risiko, dampak terhadap ibu dan janin, serta upaya pengendalian melalui pola hidup sehat. Difusi inovasi pangan lokal dilakukan melalui demonstrasi pembuatan puding labu siam sebagai alternatif olahan pangan lokal yang mudah diterapkan dan berpotensi mendukung pola konsumsi sehat pada ibu hamil.

Prosedur kegiatan diawali dengan pengukuran awal tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai hipertensi pada kehamilan menggunakan kuesioner sederhana (*pretest*). Selanjutnya, peserta mengikuti sesi edukasi kesehatan dan demonstrasi pembuatan puding labu siam yang dilakukan secara interaktif. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan pengukuran ulang tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner yang sama (*posttest*) untuk menilai perubahan pengetahuan setelah intervensi.

Data yang dikumpulkan dalam kegiatan ini meliputi data pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah edukasi serta data kualitatif mengenai penerimaan peserta terhadap inovasi puding labu siam. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui observasi selama kegiatan dan tanggapan langsung dari peserta. Hasil utama yang diukur dalam kegiatan ini adalah perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai hipertensi pada kehamilan serta tingkat penerimaan inovasi pangan lokal sebagai bagian dari implementasi program pelibatan masyarakat..

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pelibatan masyarakat yang dilaksanakan di Desa Samarang melibatkan 30 ibu hamil sebagai peserta aktif. Program dilaksanakan melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi pada kehamilan dan pengenalan inovasi pangan lokal berupa puding labu siam. Secara umum, seluruh

rangkaian kegiatan dapat berjalan sesuai dengan perencanaan, dan peserta menunjukkan partisipasi yang baik selama proses edukasi maupun demonstrasi.

3.1. Hasil Edukasi Kesehatan Ibu Hamil

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai hipertensi pada kehamilan setelah pelaksanaan edukasi kesehatan. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner yang sama. Secara deskriptif, skor pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi, yang menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

Ringkasan hasil pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah edukasi disajikan pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

No.	Pengukuran	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata
1.	Pretest	50	80	68
2.	Posttest	80	100	90

Sumber: Data Primer

Peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait hipertensi pada kehamilan. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dapat menjadi strategi promotif yang efektif dalam mendukung upaya pengendalian masalah kesehatan ibu hamil di tingkat lokal.

3.2. Penerimaan Inovasi Puding Labu Siam

Selain peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan juga menunjukkan penerimaan yang positif terhadap inovasi puding labu siam sebagai olahan pangan lokal. Berdasarkan observasi selama kegiatan dan umpan balik langsung dari peserta, sebagian besar ibu hamil menyatakan bahwa labu siam mudah diperoleh di lingkungan sekitar, proses pengolahan sederhana, dan produk dapat diterima dari segi rasa. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi yang diperkenalkan bersifat aplikatif dan berpotensi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengenalan inovasi pangan lokal ini tidak hanya berfungsi sebagai alternatif konsumsi, tetapi juga sebagai media edukasi yang memperkuat pesan kesehatan. Demonstrasi langsung pembuatan puding labu siam memungkinkan peserta untuk memahami cara pemanfaatan pangan lokal secara praktis sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan selama kehamilan.

3.3. Pembahasan dan Implikasi Program Keterlibatan Masyarakat

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai hipertensi pada kehamilan. Temuan ini sejalan dengan konsep *community engagement*, yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam proses pembelajaran dan penerapan solusi kesehatan sehingga intervensi menjadi lebih relevan dan mudah diterima oleh sasaran [2], [15].

Peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah edukasi kesehatan juga konsisten dengan penelitian terdahulu yang melaporkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan ibu serta mendorong perilaku sehat selama kehamilan [4], [6], [11]. Edukasi yang disampaikan secara langsung dan kontekstual memungkinkan peserta mengaitkan materi dengan kondisi nyata yang mereka alami selama kehamilan.

Penggunaan inovasi puding labu siam sebagai bagian dari program pelibatan masyarakat memberikan nilai tambah dalam penyampaian pesan kesehatan. Labu siam memiliki kandungan serat, kalium, dan senyawa bioaktif yang mendukung pengendalian tekanan darah sehingga berpotensi

dimanfaatkan sebagai bahan pangan lokal dalam upaya promotif kesehatan [3], [7], [13]. Pendekatan ini memperkuat peran pangan lokal sebagai sumber daya yang dapat dimanfaatkan dalam upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas serta mendukung pemanfaatan sumber daya pangan lokal secara berkelanjutan [12].

Kebaruan dari kegiatan ini terletak pada integrasi edukasi hipertensi pada kehamilan dengan inovasi olahan pangan lokal dalam kerangka pemberdayaan masyarakat. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong keterampilan praktis dan kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal. Hal ini sejalan dengan prinsip pengembangan masyarakat yang menekankan penguatan kapasitas lokal serta keberlanjutan intervensi kesehatan berbasis komunitas [5].

4. Kesimpulan

Program pelibatan masyarakat melalui edukasi kesehatan dan inovasi pangan lokal berupa puding labu siam di Desa Samarang menunjukkan hasil yang positif dalam mendukung upaya pengendalian hipertensi pada ibu hamil. Pelaksanaan edukasi kesehatan secara partisipatif mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai hipertensi pada kehamilan, sementara pengenalan inovasi puding labu siam memberikan alternatif praktis dalam pemanfaatan pangan lokal yang mudah diakses dan diterapkan.

Integrasi antara edukasi kesehatan dan inovasi pangan lokal menjadi kekuatan utama program ini karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong keterampilan praktis serta kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat yang menekankan keterlibatan aktif sasaran serta pemanfaatan sumber daya lokal secara berkelanjutan.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi yang dilakukan masih bersifat deskriptif dan berfokus pada perubahan pengetahuan serta penerimaan inovasi, sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku atau kondisi kesehatan ibu hamil. Selain itu, jumlah peserta yang terbatas dan waktu pelaksanaan yang relatif singkat juga menjadi faktor pembatas dalam generalisasi hasil. Oleh karena itu, pengembangan program selanjutnya perlu mempertimbangkan evaluasi berkelanjutan serta perluasan sasaran untuk memperkuat dampak pemberdayaan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pemerintah Desa Samarang, kader kesehatan, dan seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan program pelibatan masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional atas dukungan dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.

Daftar Pustaka

- [1] World Health Organization, *Hypertension in pregnancy: Guidelines and recommendations*, Geneva, Switzerland: WHO, 2021.
- [2] B. A. Israel, E. A. Parker, A. J. Schulz, and A. J. Becker, *Methods for Community-Based Participatory Research for Health*, 3rd ed. San Francisco, CA, USA: Jossey-Bass, 2020.
- [3] A. P. Kamarudin, R. Diana, E. Erna, R. Dewi, and A. B. A. S., "Pemberdayaan masyarakat melalui inovasi dan bisnis pengolahan Labu Siam (*Sechium edule*) kriuk di Desa Mendale, Kebayakan, Aceh Tengah," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 7, no. 1, pp. 15–22, 2025.
- [4] L. Fitriani, E. Rahmawati, and R. Susilowati, "Edukasi kesehatan berbasis masyarakat untuk peningkatan perilaku ibu hamil terhadap ANC," *Jurnal Promkes Indonesia*, vol. 10, no. 2, pp. 115–126, 2022.

-
- [5] R. Ife and F. Tesoriero, *Community Development: Community-Based Alternatives in an Age of Globalisation*, 3rd ed. Melbourne, Australia: Pearson Education, 2020.
- [6] D. N. Putri and A. Handayani, "Pemberdayaan masyarakat melalui inovasi pangan lokal berbasis kearifan lokal dalam peningkatan gizi ibu hamil," *Jurnal Abdimas Husada Indonesia*, vol. 5, no. 1, pp. 33–42, 2023.
- [7] N. Hidayati, A. Wibowo, and D. Lestari, "Pemanfaatan pangan lokal tinggi kalium dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi," *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, vol. 11, no. 3, pp. 87–95, 2022.
- [8] American College of Obstetricians and Gynecologists, "Gestational Hypertension and Preeclampsia," *ACOG Practice Bulletin*, no. 222, pp. 1–25, 2020.
- [9] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI, 2023.
- [10] A. H. Botha, S. A. Hall, and M. J. Bekker, "Hypertensive disorders of pregnancy: A global health concern," *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, vol. 34, no. 23, pp. 3941–3948, 2021.
- [11] R. B. Nugraheni and S. Wahyuni, "Edukasi kesehatan pada ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang komplikasi kehamilan," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 16, no. 2, pp. 214–221, 2021.
- [12] Food and Agriculture Organization, *Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action*. Rome: FAO, 2020.
- [13] R. S. Pradana, N. Fitriyani, and D. L. Sari, "Pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya peningkatan gizi masyarakat," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 18, no. 1, pp. 45–52, 2021.
- [14] M. A. Brown et al., "Hypertensive disorders of pregnancy: ISSHP classification and management recommendations," *Hypertension*, vol. 72, no. 1, pp. 24–43, 2018.
- [15] S. H. Rahman, L. H. Putri, and R. P. Sari, "Community empowerment in improving maternal health behavior through health education," *International Journal of Public Health Science*, vol. 11, no. 2, pp. 556–563, 2022.