
Pelatihan Pembuatan Nugget Lele dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Masyarakat Desa Kunden

Ricka Prasdiantika¹, Praptanti Sinung Adi Nugroho²

^{1,2} Jurusan Analisis Farmasi dan Makanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ricka Prasdiantika

E-mail: rickaprasdiantika@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang sering ditemukan dalam praktik kesehatan. Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan dunia karena menjadi faktor risiko utama yang menyebabkan penyakit kardiovaskular dan stroke. Gaya hidup yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan instan secara berlebihan, kurangnya aktifitas fisik, diet yang tidak sehat, dan merokok menjadi salah satu pemicu munculnya penyakit hipertensi seperti yang terjadi di Desa Kunden Kecamatan Karangnom. Pengabdian kepada Masyarakat ini memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada Masyarakat Desa Kunden dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi melalui pengembangan pola makan sehat yaitu pelatihan pembuatan nugget lele sebagai alternatif pangan yang sehat. Metode kegiatan yang dilakukan yaitu survei lapangan, penyuluhan mengenai penyakit hipertensi, manfaat makanan sehat, proses pembuatan nugget lele, dan pemantauan hasil kegiatan. Hasil kegiatan yaitu masyarakat mengetahui tentang penyakit hipertensi dan upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan sehat, serta masyarakat mendapatkan keterampilan dalam membuat olahan makanan yang sehat berupa nugget dari ikan lele.

Kata kunci – Hipertensi, Makanan Sehat, Nugget, Ikan Lele, Desa Kunden

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease (NCD) that is often found in health practice. Hypertension is a global health problem because it is a major risk factor that causes cardiovascular disease and stroke. Unhealthy lifestyles such as consuming excessive amounts of instant food, lack of physical activity, unhealthy diets, and smoking are some of the triggers for the emergence of hypertension, as happened in Kunden Village, Karangnom District. This Community Service aims to provide knowledge and understanding to the Kunden Village Community in efforts to prevent hypertension through the development of healthy eating patterns, namely training in making catfish nuggets as a healthy food alternative. The activity methods carried out were field surveys, education about hypertension, the benefits of healthy food, the process of making catfish nuggets, and monitoring the results of activities. The results of the activity were that the community learned about hypertension and efforts to prevent hypertension through healthy eating patterns, and the community gained skills in making healthy food preparations in the form of nuggets from catfish

Keywords – Hypertension, Healthy Food, Nuggets, Catfish, Kunden Village

PENDAHULUAN

Pengaruh dari proses industrialisasi yang cepat menyebabkan arus urbanisasi penduduk semakin cepat pula. Hal ini berdampak pada pola dan gaya hidup masyarakat menjadi tidak sehat. Pola dan gaya hidup yang tidak sehat tersebut diantaranya yaitu kebiasaan makan makanan yang tidak sehat, konsumsi berlebihan makanan instan, diet yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kecenderungan merokok. Dampak dari perubahan ini terlihat dari peningkatan prevalensi kadar glukosa darah yang tinggi, tekanan darah tinggi, tingginya kadar lemak dalam darah, masalah kelebihan berat badan dan obesitas, yang semuanya dapat meningkatkan prevalensi berbagai penyakit, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru, dan berbagai jenis kanker yang merupakan penyebab utama kematian (Riami et al., 2022).

Hipertensi merupakan salah satu PTM yang sering dijumpai pada praktik kesehatan. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan/atau diastolik melebihi 90 mmHg pada 2 kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Komplikasi dari hipertensi dapat berdampak pada berbagai organ tubuh termasuk arteri perifer, mata, ginjal, otak, dan jantung. Penting untuk mencapai target penurunan tekanan darah guna mengurangi penyakit kardiovaskuler pada pasien yang menderita hipertensi (Muhadi, 2016). Hipertensi dapat menyebabkan penyakit komplikasi yang serius seperti kegagalan jantung, Penyakit Jantung Koroner (PJK), stroke, gangguan ginjal, dan masalah kesehatan lainnya yang dapat menyebabkan fungsi organ vital seperti otak, ginjal, dan jantung melemah, bahkan dapat berujung pada kecacatan atau kematian. Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh dalam menyebabkan penyakit jantung dan penyakit kardiovaskular lainnya. Pada periode 2013 hingga 2015, kategori penyakit pada sistem pembuluh darah menempati peringkat pertama dalam statistik penyakit (Adhania et al., 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Manajemen hipertensi dilaksanakan sebagai langkah untuk mengurangi risiko peningkatan tekanan darah dan memberikan pengobatan yang sesuai. Dalam manajemen hipertensi, upaya yang dilakukan mencakup strategi nonfarmakologis seperti mengubah gaya atau pola hidup melalui program pendidikan kesehatan, dan farmakologis yakni penggunaan obat-obatan. Pedoman kesehatan banyak merekomendasikan beberapa pola atau gaya hidup sehat seperti menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, rutin berolahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok (Damayantie et al., 2018).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kecamatan Karanganyam (2023), Desa Kunden terletak di Kecamatan Karanganyam, Kabupaten Klaten dengan luas wilayah sebesar 1,65 km². Desa Kunden terbagi menjadi 9 RW dan 19 RT. Total jumlah penduduk Desa Kunden mencapai 3.491 jiwa, dengan rincian 1.766 penduduk laki-laki dan 1.725 penduduk perempuan. Oleh karena itu, kepadatan penduduk Desa Kunden mencapai 2.116 jiwa/km². Hasil observasi yang dilakukan di Desa Kunden Kecamatan Karanganyam Kabupaten Klaten, ternyata masih banyak masyarakat khususnya ibu rumah tangga masih mengkonsumsi garam dalam jumlah yang cukup banyak dalam mengolah makanan, masih banyak mengkonsumsi makanan instan secara berlebihan, belum memperhatikan pola makanan yang sehat, masyarakat juga belum mengetahui tentang bahaya dari hipertensi dan belum mengetahui upaya untuk mencegah hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya kegiatan pengabdian yang melibatkan masyarakat melalui edukasi mengenai pola makan sehat. Pada pengabdian ini dilakukan pelatihan pembuatan nugget lele dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi masyarakat Desa Kunden, dengan harapan masyarakat Desa Kunden dapat lebih memperhatikan gaya hidup yang sehat dan makan-makanan yang sehat untuk dikonsumsi keluarga sehingga kesehatan keluarga lebih terjaga.

METODE

Pelatihan dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan, termasuk penyuluhan mengenai penyakit hipertensi, upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan sehat, dan proses pembuatan olahan makanan sehat berupa nugget dari ikan lele. Peserta penyuluhan mengenai penyakit hipertensi yaitu melibatkan masyarakat Desa Kunden, dengan fokus pada kelompok yang rentan terhadap penyakit hipertensi, seperti kelompok usia lanjut dan individu dengan riwayat penyakit kronis. Peserta pelatihan pembuatan nugget ikan lele melibatkan ibu-ibu PKK. Metode yang dilakukan pada pengabdian pada masyarakat ini antara lain yaitu:

- a. Pendidikan masyarakat berupa penyuluhan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan menumbuhkan kesadaran masyarakat akan bahaya penyakit hipertensi.
- b. Pelatihan berupa pelatihan pembuatan makanan olahan yang sehat yaitu nugget dari ikan lele
- c. Difusi ipteks berupa kegiatan pengabdian yang menghasilkan produk berupa olahan makanan sehat kaya akan protein nugget dari ikan lele

Persiapan dan Mekanisme Pelaksanaan

- a. Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian dibagi menjadi beberapa tahapan:
 1. Tahap persiapan. Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan antara lain yaitu kunjungan/survei ke tempat pelaksanaan pengabdian, melakukan koordinasi, observasi, dan wawancara dengan masyarakat Desa Kunden, dan menganalisis permasalahan yang ada di masyarakat Desa Kunden.
 2. Tahap pelaksanaan. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah edukasi masyarakat tentang bahaya hipertensi, upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan sehat, dan pelatihan pembuatan nugget dari ikan lele.
 3. Tahap penyelesaian. Pada tahap ini akan dilaksanakan evaluasi terkait program yang pelaksanaannya hampir selesai. Pada tahap penyelesaian ini diharapkan mampu menyelesaikan semua kegiatan dengan tingkat keberhasilan yang baik.
 4. Tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi kegiatan pelaksanaan pengabdian di Desa Kunden dan menindak lanjutinya dengan membuat laporan hasil kegiatan. Laporan kegiatan tersebut diserahkan pada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Surakarta.

- b. Materi persiapan dan pembekalan

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, kemudian dibuat topik/tema pelaksanaan pengabdian. Setelah itu dijabarkan menjadi program kerja yang akan disosialisasikan kepada masyarakat mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan selama pengabdian di Desa Kunden.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Kunden Kecamatan Karanganyar Kabupaten Klaten antara lain yaitu:

- a. Metode observasi

Metode observasi digunakan untuk mengetahui kondisi tentang keadaan masyarakat dan lingkungan di Desa Kunden, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Klaten. Observasi ini dilakukan pada berbagai kesempatan dengan tujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang terdapat di Desa Kunden, dan menyusun kegiatan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh masyarakat di desa tersebut.

- b. *Focus Group Discussion* (FGD)

Pada tahap ini, aktivitas yang dilakukan berupa diskusi secara terfokus tentang peningkatan kesadaran masyarakat terhadap risiko hipertensi di Desa Kunden, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Klaten.

Diskusi ini melibatkan partisipasi ibu-ibu PKK, dengan harapan bahwa hasil dari *Forum Group Discussion* ini adalah pemilihan kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan.

c. Penyuluhan, edukasi, dan pelatihan

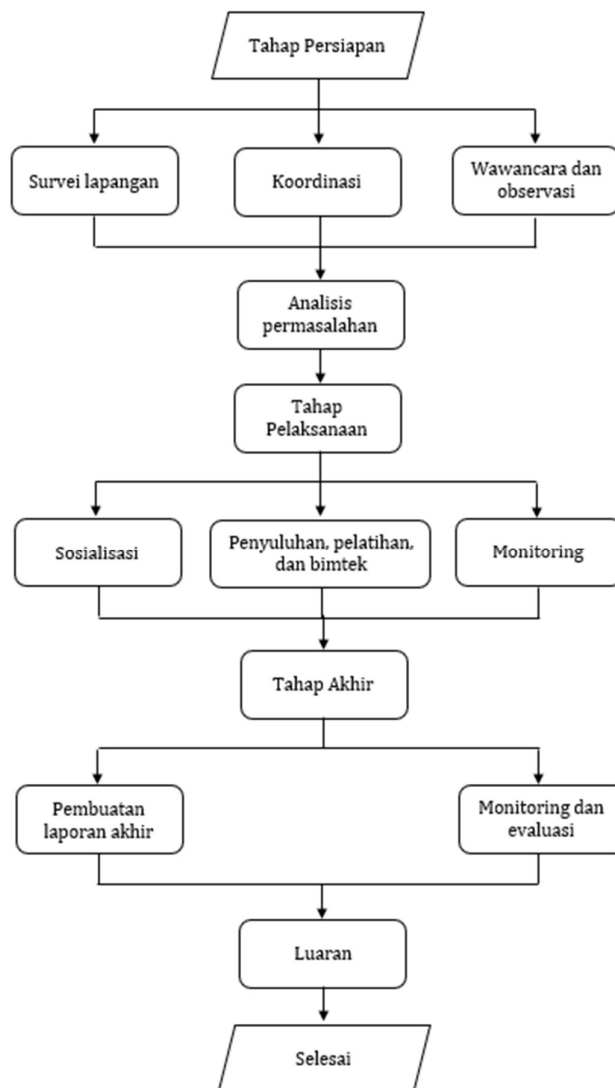
Penyuluhan dan edukasi dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat Desa Kunden Kecamatan Karanganyar Kabupaten Klaten tentang bahaya hipertensi, upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan sehat, dan pelatihan pembuatan makanan sehat berupa nugget dari ikan lele.

d. Pemantauan

Kegiatan pemantauan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana program-program yang direncanakan dapat berjalan dengan baik dan sesuai harapan.

Pelaksanaan

a. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pengabdian ini dijabarkan dalam *flowchart* yang terjadi pada Gambar 1.



Gambar 1.

Flowchart pelaksanaan pengabdian di Desa Kunden

- b. Langkah-langkah yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi di desa mitra antara lain yaitu:
 1. Melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang hipertensi, bahaya, dan cara pencegahannya.
 2. Melakukan edukasi tentang pola makan yang sehat.
 3. Memberikan pelatihan pembuatan olahan makanan sehat berupa nugget dari ikan lele.
- c. Volume pekerjaan dan bentuk pekerjaan yang akan dilakukan
Volume pekerjaan yang dilakukan di Desa Kunden Kecamatan Karangom Kabupaten Klaten selama 4 bulan. Bentuk pekerjaan yang dilakukan oleh yaitu melaksanakan kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang diikuti oleh masyarakat khususnya ibu-ibu PKK di Desa Kunden.
- d. Rencana keberlanjutan program
Setelah kegiatan pengabdian selesai, diharapkan semua capaian kegiatan yang telah dihasilkan selama kegiatan pengabdian dapat memberikan manfaat bagi masyarakat Desa Kunden. Ibu-ibu PKK di Desa Kunden dapat menerapkan dan menyalurkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama kegiatan pengabdian mengenai bahaya hipertensi, upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan sehat, dan pembuatan nugget dari ikan lele.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nugget lele dipilih sebagai bahan baku untuk pelatihan olahan makanan sehat karena lele merupakan sumber protein yang baik dan dapat diolah menjadi produk pangan yang disukai oleh masyarakat. Proses pembuatan nugget lele melibatkan pemilihan bahan baku yang berkualitas, pengolahan yang higienis, dan penambahan bahan-bahan lain yang mendukung kesehatan seperti sayuran dan rempah-rempah.

Bahan-bahan yang digunakan pada kegiatan pembuatan makanan olahan dari ikan lele antara lain yaitu ikan lele, gula merah, gula putih, garam, merica bubuk, pala, ketumbar, kunyit, bawang merah, bawang putih, bawang bombay, seledri, daun bawang, minyak goreng, tepung roti, cabai merah, cabai hijau, tepung tapioka, tepung terigu, tepung maizena, telur, wortel, baking powder, margarin, vanili, dan bumbu dapur lainnya. Adapun alat-alat yang digunakan pada kegiatan pembuatan makanan olahan dari ikan lele antara lain yaitu pisau, talenan, kukusan, oven, kompor, blender, cooper, mixer, loyang, cobek, parutan, piring, nampan, baskom, dan wadah plastik lainnya. Langkah-langkah dalam membuat nugget ikan lele yaitu:

1. Siapkan bahan:
 - a. Bersihkan ikan lele dan potong kecil-kecil.
 - b. Cincang halus bawang bombay dan bawang putih.
 - c. Lelehkan margarin atau mentega.
2. Proses ikan lele:
 - a. Haluskan ikan lele dengan menggunakan *food processor* atau blender.
 - b. Masukkan ikan lele yang telah dihaluskan ke dalam wadah.
3. Campurkan bahan-bahan:
 - a. Tambahkan telur, tepung terigu, garam, merica bubuk, kecap manis, bawang bombay, bawang putih, margarin (yang sudah dilelehkan), dan pala bubuk (sesuai selera).
 - b. Aduk secara merata sampai semua bahan adonan dapat tercampur dengan baik.
4. Bentuk nugget dengan mengambil sejumput adonan dan bentuk sesuai selera, misalnya persegi atau bulat.
5. Lapis dengan tepung roti:
 - a. Nugget yang sudah dibentuk diguling-gulingkan ke dalam wadah plastik yang berisi tepung roti hingga seluruh permukaan nugget terlapisi dengan baik.
6. Goreng nugget:
 - a. Panaskan minyak dalam wajan.
 - b. Nugget digoreng hingga matang sempurna atau berwarna kuning kecokelatan.

- c. Tiriskan nugget lele pada kertas minyak atau tisu dapur untuk menghilangkan sisa minyak.
7. Penyajian:
 - a. Nugget ikan lele siap disajikan.
 - b. Nikmati dengan saus atau sambal favorit.

Catatan:

- a. Bumbu dan rempah dapat disesuaikan sesuai dengan selera masing-masing.
- b. Untuk variasi pembuatan nugget lele, dapat ditambahkan potongan sayuran ke dalam adonan, seperti wortel atau jagung pipil.
- c. Agar lebih sehat sebaiknya penyajian nugget dilakukan dengan cara dikukus atau dipanggang jangan digoreng.



Gambar 2.

Kegiatan Penyuluhan Bahaya Hipertensi dan Upaya Pencegahannya



Gambar 3.

Kegiatan Pelatihan dan Proses Pembuatan Nugget Lele



Gambar 4.
Hasil Pembuatan Nugget dari Ikan Lele

Evaluasi Hasil Pelatihan

Setelah pelatihan, dilakukan evaluasi terhadap pengetahuan peserta mengenai penyakit hipertensi, pemahaman tentang makanan sehat, dan keterampilan dalam pembuatan nugget lele. Selain itu, dilakukan juga pemantauan terhadap perubahan pola makan peserta setelah mengikuti pelatihan. Hasil kegiatan yaitu masyarakat mengetahui tentang penyakit hipertensi (bahaya dan pencegahannya), manfaat makanan sehat, dan masyarakat dapat membuat olahan makanan sehat berupa nugget dari ikan lele.

Pencegahan penyakit hipertensi memerlukan upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk masyarakat desa. Pelatihan pembuatan nugget lele dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengolah makanan sehat. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung pencegahan penyakit hipertensi dan peningkatan kesehatan masyarakat desa secara keseluruhan

KESIMPULAN DAN SARAN

Pencegahan penyakit hipertensi memerlukan upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk masyarakat. Pelatihan pembuatan nugget lele dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah makanan sehat untuk mencegah penyakit hipertensi. Hasil kegiatan PkM ini yaitu masyarakat mengetahui tentang penyakit hipertensi, upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan sehat dan masyarakat dapat membuat olahan makanan yang sehat berupa nugget dari ikan lele. Saran yang dapat diberikan setelah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu nugget lele diharapkan dapat menjadi alternatif pangan yang sehat dan disukai oleh masyarakat, kesadaran akan keterkaitan antara pola makan dan kesehatan diharapkan dapat menjadi langkah awal menuju perubahan gaya hidup yang lebih sehat, dan pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat desa Kunden tentang pentingnya makanan sehat dalam pencegahan penyakit hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada seluruh masyarakat Desa Kunden Kecamatan Karangnom yang telah berkenan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhania, C. C., Wiwaha, G., & Fianza, P. I. (2018). Prevalensi Penyakit Tidak Menular pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung Tahun 2013-2015. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(4), 204-211.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kecamatan Karangnom. (2023). *Kecamatan Karangnom dalam Angka 2022*. BPS Kabupaten Klaten.

- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(3), 224–232.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhadi. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Analisis*, 43(1), 54–59.
- Riami, Adiwino, R. P., Jauhar, T., Riwanti, P., Rizki, S., Nurma, E., & Kusuma, A. (2022). Deteksi Dini faktor Risiko dan Edukasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Dusun Tlocor Desa Kedungpandan Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pesisir*, 1(2), 54–64.