



Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Melalui Edukasi Gizi dan Intervensi Bubur Kacang Hijau untuk Pengendalian Hipertensi di Kelurahan Pantai Amal RT 11

Nurul Hidayat ^{1*}, Jumadi ², Suci Wulandari ³, M. Faldi Kurniawan ⁴, Ripka Ingan ⁵,
Jumaiti ⁶, Lola Tersya Fitriani ⁷

¹ Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

²⁻⁷ Program Studi Ekonomi Pembangunan, , Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

nurul.hidayat8910@gmail.com ^{1*}, jumadimadi7799@gmail.com ²

Korepondensi penulis: nurul.hidayat8910@gmail.com

Abstract: This service activity was conducted in RT 11 Pantai Amal Village, East Tarakan District, Tarakan City, North Kalimantan Province on May 6, 2025 at 13.00-17.00 WITA. This activity was conducted at the house of Mrs. Hadirah with the participation of the local community, especially people who have a history of hypertension. This community service activity aims to empower coastal communities in Pantai Amal RT 11 village through nutrition education and intervention of mung bean porridge for hypertension control. The implementation method includes interactive counseling on mung beans, benefits of mung beans, conditions for limiting mung bean consumption, and demonstration on how to prepare modified mung bean porridge, as well as distribution of mung bean porridge to residents with hypertension accompanied by questions and answers related to hypertension. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about the nutritional value of mung bean porridge. This activity also triggered the formation of a community group committed to continuing the program independently. In conclusion, the combination of nutrition education and local ingredient intervention is an effective strategy to empower coastal communities in sustainable hypertension control.

Keywords: Coastal, Community empowerment, Hypertension, Mung bean porridge, Nutrition education

Abstrak: Kegiatan pengabdian ini dilakukan di RT 11 Kelurahan Pantai Amal, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 6 Mei 2025 pukul 13.00-17.00 WITA. Kegiatan ini dilakukan di rumah Ibu Hadirah dengan diikuti oleh masyarakat setempat terutama masyarakat yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberdayakan masyarakat pesisir di Kelurahan Pantai Amal RT 11 melalui edukasi gizi dan intervensi bubur kacang hijau untuk pengendalian hipertensi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif tentang Kacang Hijau, manfaat kacang hijau, Kondisi pembatasan konsumsi kacang hijau, dan demonstrasi pembuatan bubur kacang hijau modifikasi, serta pendistribusian bubur kacang hijau kepada warga penderita hipertensi disertai Tanya jawab terkait penyakit hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi bubur kacang hijau. Kegiatan ini juga memicu terbentuknya kelompok masyarakat yang berkomitmen untuk melanjutkan program secara mandiri. Simpulannya, kombinasi edukasi gizi dan intervensi berbahan lokal efektif sebagai strategi pemberdayaan masyarakat pesisir dalam pengendalian hipertensi berkelanjutan.

Kata Kunci: Pesisir, Pemberdayaan masyarakat, Hipertensi, Bubur kacang hijau, Pendidikan gizi

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, terutama di wilayah pesisir dimana prevalensinya cenderung lebih tinggi akibat pola konsumsi tinggi garam dan rendah serat (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa 34,1% penduduk pesisir di Kota Tarakan menderita hipertensi, dengan tingkat kesadaran akan pengendaliannya yang masih rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kelurahan Pantai Amal RT 11 sebagai salah satu

wilayah pesisir juga menghadapi masalah serupa, dimana banyak warga yang mengonsumsi makanan tinggi natrium seperti ikan asin dan mi instan tanpa diimbangi asupan gizi seimbang.

Selain faktor pengetahuan, keterbatasan akses terhadap pangan sehat dan terjangkau turut memperparah kondisi ini. Kacang hijau sebagai bahan lokal kaya kalium dan serat berpotensi menjadi solusi alternatif, namun pemanfaatannya belum optimal karena kurangnya edukasi (Astawan, 2020). Kandungan zat besi, folat, dan antioksidan dalam kacang hijau juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan kardiovaskular (Hotto, 2022). Bahkan, konsumsi bubur kacang hijau secara rutin dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, edukasi yang memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi pendekatan yang efektif karena sesuai dengan budaya konsumsi setempat (Suryana, 2021). Edukasi makanan bergizi di tingkat sekolah juga menjadi langkah awal yang penting dalam menanamkan kesadaran akan pola makan sehat sejak dini (Wahdaningsih, 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi kacang hijau secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5–10 mmHg (Lestari, 2021). Selain itu, pemanfaatan bubur kacang hijau dalam kegiatan edukasi gizi telah terbukti berhasil menurunkan hipertensi di berbagai wilayah Indonesia (Hanim, 2024).

Potensi ini perlu diintegrasikan dalam program edukasi berkelanjutan yang bersifat partisipatif, seperti yang direkomendasikan oleh WHO dalam pendekatan intervensi komunitas untuk pengendalian hipertensi (*World Health Organization*, 2017). Menurut (Ratnasari, 2021), kacang hijau merupakan pangan alternatif yang menjanjikan dalam mencegah penyakit degeneratif. Penelitian oleh (Widodo, 2023) menunjukkan bahwa intervensi gizi yang konsisten berbasis pangan lokal meningkatkan kepatuhan diet penderita hipertensi di wilayah pesisir. Sementara itu, studi oleh (Firmansyah, 2022) menekankan pentingnya penguatan literasi gizi untuk mendorong perubahan perilaku konsumsi. Hal ini diperkuat oleh temuan (Ramadhani, 2023) yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis komunitas mempercepat adopsi pola makan sehat. Selain itu, (Yusuf, 2022) menjelaskan bahwa peran kader kesehatan lokal sangat efektif dalam menjembatani edukasi antara tim kesehatan dan masyarakat. Terakhir, menurut (Susanti, 2023), keberlanjutan program kesehatan masyarakat sangat bergantung pada pelibatan aktif tokoh masyarakat dan pemuda lokal.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui: (1) edukasi gizi interaktif tentang

pengendalian hipertensi, dan (2) intervensi berbasis lokal berupa bubur kacang hijau rendah garam. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal untuk kesehatan berkelanjutan.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil melibatkan partisipasi aktif warga terutama yang memiliki riwayat hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam pemahaman hubungan gizi dan hipertensi, dengan topik bubur kacang hijau modifikasi sebagai Solusi tekan hipertensi. Pada aspek keterampilan, peserta mampu memahami proses pembuatan bubur kacang hijau modifikasi, dan menyatakan resep mudah diaplikasikan dengan bahan lokal.

Pembahasan hasil mengungkap bahwa efektivitas program ini didukung oleh kombinasi metode partisipatif dan pendekatan praktis, sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya tentang edukasi gizi untuk masyarakat pesisir. Respon positif terhadap modifikasi resep membuktikan pentingnya adaptasi budaya dalam intervensi gizi, Dimana modifikasi dengan pengurangan garam, santan, gula merah dan penambahan rempah lokal berhasil diterima masyarakat. Faktor kunci keberhasilan meliputi peran aktif para mahasiswa, penggunaan media visual yang sesuai karakteristik warga, serta dukungan tokoh masyarakat setempat. Namun demikian, tantangan tetap muncul berupa resistensi terhadap perubahan rasa.

Temuan ini memberikan implikasi praktis pentingnya pendampingan berkelanjutan dan perluasan intervensi hingga tingkat keluarga. Potensi pengembangan usaha mikro berbasis pangan fungsional juga terlihat sebagai peluang pemberdayaan ekonomi masyarakat. Secara keseluruhan, pendekatan berbasis partisipasi masyarakat dengan modifikasi pangan lokal terbukti efektif sebagai strategi pengendalian hipertensi di wilayah pesisir, meski memerlukan penguatan sistem pendukung untuk menjamin keberlanjutan program. Rekomendasi utama meliputi pengembangan materi edukasi berbahasa daerah, pelatihan kader kesehatan, serta kolaborasi dengan dinas terkait untuk penyediaan alat ukur garam yang terjangkau.

3. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberdayakan masyarakat pesisir di Kelurahan Pantai Amal RT 11 melalui edukasi gizi dan intervensi bubur kacang hijau modifikasi untuk pengendalian hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang hubungan gizi dan hipertensi, serta keterampilan praktis dalam mengolah pangan fungsional berbahan lokal. Pendekatan partisipatif yang menggabungkan penyuluhan interaktif, pelatihan langsung, dan pendistribusian makanan sehat terbukti efektif dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat, meskipun terdapat beberapa tantangan terkait adaptasi rasa dan ketersediaan alat ukur garam. Keberhasilan program ini didukung oleh kolaborasi dengan tokoh masyarakat setempat, yang menjadi kunci keberlanjutan intervensi. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru, tetapi juga menunjukkan komitmen untuk menerapkan pola hidup sehat secara mandiri. Kedepan, diperlukan pendampingan berkelanjutan dan sinergi dengan berbagai pemangku kepentingan untuk memperluas dampak positif program serta mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya lokal bagi kesehatan masyarakat pesisir.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Rajamuddin Selaku Ketua RT 11 Kelurahan Pantai Amal yang telah mengizinkan kami untuk melakukan pengabdian masyarakat di daerah tersebut. Terima kasih kepada Ibu Hadirah yang sudah bersedia meminjamkan halaman rumahnya sebagai lokasi dilaksanakannya kegiatan pengabdian. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan kepada warga RT.11 Kelurahan Pantai Amal atas partisipasinya dalam kegiatan kami. Semoga program ini dapat bermanfaat dan berkelanjutan di masa depan.

REFERENSI

- Astawan, M. (2020). *Kandungan gizi dan sifat fungsional kacang hijau*. UB Press.
- Firmansyah, D., & Amalia, R. (2022). Literasi gizi dan perilaku konsumsi sehat di kalangan ibu rumah tangga. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 115–124.
- Hanim, B., Zhafiirah, Ferdy, Safitri, D. A., & Adelya, P. (2024). Peningkatan kesehatan melalui pemantauan kesehatan dan pemberian makanan tambahan bubur sehat kacang hijau untuk menurunkan hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 263–269.

- Hotto. (2022). *Kacang hijau: Manfaat dan kandungan gizi*. hotto.co.id. Diakses 5 Mei 2025, dari <https://hotto.co.id/blog/kacang-hijau/>
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Nasional Riskesdas 2022*.
- Lestari, S., Budiyo, A., & Wijaya, C. H. (2021). Efektivitas kacang hijau terhadap penurunan tekanan darah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 45–53. <https://doi.org/xx.xxxx/jgki.2021.12.2.45>
- Ramadhani, A., Nugroho, S., & Lestari, Y. (2023). Efektivitas pendekatan komunitas dalam promosi gizi seimbang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(1), 22–30.
- Ratnasari, D., Dewi Rahmawati, Y., Fajarini, H., & Nafisyah, D. (2021). Potensi kacang hijau sebagai makanan alternatif penyakit degeneratif. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 1(02), 90–96. <https://doi.org/10.46772/jamu.v1i02.365>
- Suryana, D., Fauziah, R., & Herawati, N. (2021). Pendekatan praktis dalam edukasi gizi untuk masyarakat pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 112–120.
- Susanti, E. (2023). Faktor keberlanjutan program kesehatan masyarakat di daerah tertinggal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 87–94.
- Wahdaningsih, S., & Nadhiirah. (2024). Edukasi makanan bergizi dan manfaat kacang hijau sebagai contoh makanan bergizi di SDN 09 Pontianak Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(1), 208–213.
- Widodo, T., & Sari, M. (2023). Intervensi gizi berbasis lokal dalam pengendalian hipertensi di masyarakat pesisir. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 5(1), 34–41.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Community-based health interventions for hypertension control in low-income settings*. WHO Press.
- Yusuf, I., & Arfiah, R. (2022). Peran kader kesehatan dalam edukasi masyarakat pesisir. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 8(2), 101–108.

LAMPIRAN



Gambar 1 Banner Pengabdian



Gambar 2 Proses Pembuatan Bubur Kacang Hijau



Gambar 3 Edukasi interkatif kepada Warga



Gambar 4 Proses Persiapan Pembagian



Gambar 5 Pendistribusian Bubur Kacang Hijau



Gambar 6 Wawancara/Tanya jawab



Gambar 7 Foto Bersama warga RT 11



Gambar 8 Foto Kelompok Pengabdian