

Edukasi Gizi Seimbang dan Pembuatan Wonton ULAS (Udang dan Labu Siam) sebagai Selingan Fungsional untuk Pencegahan Hipertensi pada Lansia

Dian Ayu Ainun Nafies¹⁾, Tysa Runingsari²⁾, Endang Mutia Sinta Wati³⁾, Jayanti Aqsha Andan Sari⁴⁾, Puji Permata Dini Verlina⁵⁾, Rizka Septiani Artika Sari⁶⁾

^{1,2,3,4,5,6} Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia.

Correspondensi : diannafies19@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling umum dialami oleh lansia dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Prevalensi hipertensi di Indonesia, khususnya di Kabupaten Tuban, menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, sehingga diperlukan intervensi edukatif dan promotif untuk menekan angka kejadian tersebut. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pencegahan hipertensi melalui edukasi gizi seimbang dan pelatihan pembuatan wonton ULAS (Udang dan Labu Siam) sebagai selingan sehat. Metode pelaksanaan mencakup penyampaian materi edukatif mengenai hipertensi, faktor risiko, dampak, dan pencegahan melalui pola makan sehat, serta video pembuatan wonton berbahan dasar udang dan labu siam. Kegiatan dilaksanakan di Desa Bejagung, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban, dan diikuti oleh 20 peserta lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan hipertensi, serta antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan edukatif tersebut. Wonton ULAS diterima dengan baik sebagai camilan yang mudah dibuat, lezat, dan sesuai untuk lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup lansia melalui pola makan sehat, serta menjadi kontribusi nyata dalam upaya pengendalian hipertensi secara berkelanjutan di masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi; Lansia; Edukasi Gizi; Pangan Lokal; Udang; Labu Siam; Wonton.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common degenerative diseases experienced by the elderly and has the potential to cause serious complications such as stroke and heart disease. The prevalence of hypertension in Indonesia, especially in Tuban Regency, shows a significant increasing trend, so educational and promotive interventions are needed to reduce the incidence. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of the elderly in preventing hypertension through balanced nutrition education and training in making ULAS (Shrimp and Chayote) wontons as a healthy snack. The implementation method includes delivering educational materials about hypertension, risk factors, impacts, and prevention through a healthy diet, as well as a video of making wontons made from shrimp and chayote. The activity was carried out in Bejagung Village, Semanding District, Tuban Regency, and was attended by 20 elderly participants. The results of the activity showed an increase in participant knowledge regarding the importance of balanced nutrition in preventing hypertension, as well as high enthusiasm in participating in the educational activity. ULAS wontons were well received as a snack that is easy to make, delicious, and suitable for the elderly. This activity is expected to support improving the quality of life of the elderly through a healthy diet, as well as being a real contribution to efforts to control hypertension sustainably in the community.



Keywords: Hypertension; Elderly; Nutrition Education; Local Food; Shrimp; Chayote; Wontons.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah secara kronis yang dapat mengganggu fungsi organ dan menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung koroner (Smelter and Bare, 1996). Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, karena terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah dan fungsi jantung. Pada lansia, tekanan darah cenderung meningkat secara bertahap; misalnya, elastisitas otot jantung seseorang yang berusia 70 tahun menurun hingga 50% dibandingkan dengan usia 20 tahun (Nurwinda Sari *et al.*, 2023). Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat penting, terutama pada kelompok lansia yang rentan terhadap komplikasi.

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2019, prevalensi hipertensi secara global mencapai 22%, dengan Asia Tenggara mencatatkan prevalensi sebesar 25%. Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur mencapai 36,3%, meningkat signifikan dari 26,4% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menargetkan

penurunan prevalensi hipertensi menjadi 23,4% pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2018).

Kabupaten Tuban merupakan salah satu wilayah dengan angka hipertensi yang tinggi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Semanding, yang mencatat jumlah lansia penderita hipertensi sebanyak 14.254 orang tertinggi dari 33 puskesmas di kabupaten tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, 2019). Sementara itu, di Desa Bejagung masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, sehingga dibutuhkan intervensi berbasis edukasi dan gizi.

Faktor risiko hipertensi meliputi genetik, obesitas, stres, usia, jenis kelamin, konsumsi garam berlebih, gaya hidup tidak sehat, dan pola makan yang tinggi lemak serta rendah serat (Sutanto, 2010). Lansia sering kali memiliki pola makan yang kurang seimbang dan tidak memperhatikan asupan zat gizi penting seperti kalium, serat, dan omega-3 yang terbukti berperan dalam menurunkan tekanan darah (Enita Rizka Wahyuni, Siregar and Lubis, 2014; PUJA TIARA *et al.*, 2022; Salsabila, Muhlshoh and Kusumawati, 2023).

Maka dari itu, pendekatan promotif dan preventif berbasis pangan lokal perlu



dilakukan. Wonton berbahan dasar udang dan labu siam (ULAS) dipilih sebagai menu edukatif karena memiliki nilai gizi tinggi dan sesuai untuk lansia. Udang mengandung omega-3, protein tinggi, serta kalium yang baik untuk menjaga tekanan darah. Sementara itu, labu siam kaya akan serat, air, dan antioksidan yang bermanfaat dalam mengontrol tekanan darah serta menjaga kesehatan saluran cerna dan jantung (Kemenkes, 2017).

Namun, bahan pangan lokal ini masih jarang dimanfaatkan dalam menu sehari-hari oleh lansia karena keterbatasan pengetahuan maupun keterampilan pengolahan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi pembuatan wonton ULAS ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengolah makanan sehat berbasis bahan lokal sebagai bagian dari strategi pengendalian hipertensi.

Melalui edukasi gizi dan pelatihan pembuatan makanan fungsional ini, diharapkan para lansia dan keluarganya mampu memahami pentingnya pola makan sehat serta menerapkan alternatif menu yang mudah dibuat, bergizi, dan sesuai kebutuhan usia lanjut. Kegiatan ini menjadi salah satu langkah strategis dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia serta pencegahan hipertensi secara berkelanjutan di masyarakat.

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Prevalensi hipertensi pada lansia di Kabupaten Tuban, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Semanding, menunjukkan angka yang tinggi dan terus meningkat, sehingga memerlukan upaya pencegahan yang efektif.

Namun, banyak lansia di Desa Bejagung dan sekitarnya masih kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya gizi seimbang dalam pengendalian tekanan darah.

Selain itu, pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya zat gizi seperti Wonton ULAS (udang dan labu siam) sebagai alternatif menu sehat juga masih sangat terbatas. Wonton ULAS kaya akan zat gizi penting seperti serat, omega-3, dan kalium yang tinggi namun rendah garam, sehingga sangat bermanfaat untuk membantu mengontrol tekanan darah. Lansia sering menghadapi kendala dalam mengolah makanan sehat yang tidak hanya bergizi, tetapi juga memiliki tekstur dan rasa yang sesuai dengan kebutuhan mereka, sehingga keengganan untuk mengonsumsi makanan sehat menjadi masalah tersendiri.

Oleh karena itu, diperlukan model edukasi dan pelatihan yang praktis dan partisipatif agar lansia dapat memahami



materi serta memiliki keterampilan dalam membuat olahan makanan sehat yang dapat membantu mencegah hipertensi secara berkelanjutan.

III. METODELOGI PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh dosen Bersama dengan mahasiswa Prodi Sarjana Gizi IIK NU Tuban. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 14 Mei 2025 di Desa Bejagung, Kecamatan Semanding, Kab. Tuban secara tatap muka. Tahapan pada kegiatan ini meliputi:

1. Persiapan

Tim pelaksana melakukan analisis masalah pada data yang diperoleh, dalam hal ini berkaitan dengan hipertensi. Setelah itu dilanjutkan pada pemilihan tempat pelaksanaan yang didasarkan pada beberapa pertimbangan dalam proses analisis. Tim pelaksana menyusun proposal dan melakukan koordinasi pada sekolah setempat tentang waktu dan tempat yang dapat digunakan untuk memberikan edukasi.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di POSBINDU Melati 2, Desa Bejagung dengan peserta berjumlah 20 lansia. Metode yang digunakan dalam melakukan edukasi adalah ceramah

interaktif (diskusi), sedangkan penyampain pembuatan produk inovasi melalui video pembuatan wonton ULAS. Sebelum pemaparan materi, tim melakukan penilaian status gizi melalui pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh), dan Tekanan Darah. Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan tanya jawab dan penayangan video pembuatan wonton.

3. Evaluasi

Ceramah dan tanya jawab berlangsung selama kurang lebih 1 jam, sedangkan penayangan video pembuatan wonton berlangsung kurang lebih 1 jam disertai dengan diskusi secara langsung dengan lansia. Sebelum kegiatan berakhir, tim memberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang sudah disampaikan untuk mengetahui pengetahuan lansia terkait hipertensi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada Hari Rabu, tanggal 14 Mei 2025 di POSBINDU (Pos Pembinaan Terpadu), Desa Bejagung, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban. Kegiatan ini dilakukan kepada 20 lansia. Sebelum penyampaian materi dan penyampaian video pembuatan produk inovasi, tim melakukan pengukuran IMT

untuk mengetahui status gizi dan pengukuran tekanan darah pada lansia.

Pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) dilakukan untuk menentukan IMT dengan menggunakan Stadiometer dan pengukuran Tekanan Darah menggunakan Tensimeter Digital. Adapun distribusi data responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	N=20	
	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	10
Perempuan	18	90
Usia		
Pra Lansia (45-59 tahun)	13	65
Lansia (60-69 tahun)	5	25
Lansia Tua (>70 tahun)	2	10

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1. dapat disimpulkan bawasannya Sebagian besar responden pada kegiatan ini adalah perempuan. Sedangkan berdasarkan kategori lansia Sebagian besar responden masuk pada kategori usia pra lansia yaitu sebanyak 13 responden.

Penilaian status gizi dilakukan dengan cara pengukuran IMT dilakukan

pada seluruh lansia. Berikut merupakan hasil penilaian status gizi lansia:

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan IMT

Kategori	N=20	
	Frekuensi	%
<i>Underweight</i>	0	0
Normal	10	50
<i>Overweight</i>	8	40
Obesitas	3	15

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Sebagian responden memiliki IMT dengan kategori normal sebanyak 10 responden. Namun, Sebagian kecil dari responden masuk pada kategori *overweight* yaitu sebanyak 8 responden.



Gambar 1.

Pengukuran TB



Gambar 2.

Pengukuran BB

Selain dilakukan pengukuran IMT, Pengukuran tekanan darah juga dilakukan pada responden menggunakan alat tensimeter digital. Berikut merupakan tabel distribusi responden berdasarkan tekanan darah :

**Tabel 3. Distribusi Responden
Berdasarkan Tekanan Darah**

Kategori	N=20	
	Frekuensi	%
Normal	2	10
Hipertensi 1	9	45
Hipertensi 2	9	45

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir sebagian responden memiliki tekanan darah dengan kategori Hipertensi 1 dan 2 sebanyak 9 orang (45%).

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 8 orang lansia (40 %) memiliki status gizi *overweight* dan 3 orang (15 %) tergolong obesitas. Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami kelebihan berat badan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di beberapa negara, yang menunjukkan bahwa kasus *overweight* dan obesitas pada lansia terus meningkat. Sebuah studi di China menemukan bahwa sekitar 32 % lansia mengalami *overweight* dan 12 % obesitas (Zhang *et al.*, 2014). Penelitian di Eropa juga melaporkan bahwa lebih dari 60 % lansia mengalami kelebihan berat badan (Romero-Corral *et al.*, 2008). Peningkatan ini berkaitan dengan pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga perlu upaya edukasi dan pencegahan yang tepat.

Sedangkan pada pengukuran tekanan darah, hampir sebagian besar responden mengalami hipertensi. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa hipertensi sangat umum terjadi pada lansia. Sebuah studi di China menemukan bahwa hampir 60% lansia menderita hipertensi, bahkan sebagian belum menyadari kondisi tersebut (Wu *et al.*, 2015). Penelitian lain di Jerman juga menunjukkan bahwa lebih dari 70% lansia memiliki tekanan darah tinggi (Hering and Grassi, 2017). Hal ini menunjukkan pentingnya upaya edukasi dan pencegahan hipertensi sejak dini pada lansia.



Gambar 3. Pemaparan Materi dan Sesi Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi selesai, dilanjutkan dengan penayangan video terkait pembuatan produk inovasi wonton ULAS (Udang dan Labu Siam). Wonton atau pangsit merupakan salah satu jenis makanan yang dikenal luas sebagai bagian dari hidangan dim sum. Makanan ini terdiri dari daging cincang yang dibungkus dengan kulit tipis berbahan dasar



tepung terigu, kemudian dimasak dengan cara direbus atau digoreng. Di Indonesia, wonton biasanya diisi dengan campuran udang, daging ayam, dan bumbu seperti jahe serta bawang putih (Baladaya *et al.*, 2024). Kulit pangsit dapat dibuat sendiri maupun dibeli dalam bentuk siap pakai, sehingga mudah diolah menjadi camilan sehat di rumah.

Inovasi Wonton ULAS (Udang dan Labu Siam) merupakan salah satu bentuk pemanfaatan bahan pangan lokal untuk meningkatkan gizi dan kesehatan masyarakat, khususnya kelompok lanjut usia. Udang merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang juga mengandung omega-3, asam lemak yang diketahui memiliki manfaat kardioprotektif, termasuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung (Mozaffarian and Wu, 2011). Sementara itu, labu siam mengandung serat, kalium, dan antioksidan yang berperan penting dalam pengaturan tekanan darah serta menjaga fungsi pembuluh darah (McKillop *et al.*, 2021).. Menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia, setiap 100 gram Wonton ULAS mengandung 95,83 kalori, 5,3 gram protein, 2,5 gram lemak, 15,8 gram karbohidrat, 0,2 gram omega-3, 300 mg kalium, dan 0,4 mg natrium (Kemenkes, 2017). Kandungan kalium yang cukup tinggi berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan menetralkan efek negatif dari natrium, sementara keberadaan omega-3 berfungsi

menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah (Schwalfenberg, 2006; Kanbay *et al.*, 2013).

Tekstur lembut dan cita rasa gurih dari Wonton ULAS menjadikannya pilihan yang sesuai untuk lansia yang sering kali memiliki keterbatasan dalam mengonsumsi makanan keras atau berserat tinggi. Selain sebagai makanan fungsional, olahan ini juga dapat berfungsi sebagai sarana edukasi gizi serta keterampilan memasak berbasis bahan lokal. Pengembangan olahan pangan seperti Wonton ULAS berpotensi memberikan manfaat ganda: meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan sekaligus mendorong pemanfaatan bahan lokal menjadi produk bernilai ekonomi dalam skala rumah tangga.

Adapun bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan produk tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kulit pangsit siap pakai
2. 250 gram daging udang kupas haluskan
3. Labu siam parut
4. 2 siung bawang putih, cincang halus
5. 1 sdm daun bawang cincang
6. 1/2 sdt garam
7. 1/4 sdt merica bubuk
8. 2 sdt tepung tapioka
9. Jeruk nipis secukupnya
10. ½ sdt kaldu jamur
11. 1 butir telur ayam



Cara pembuatan Wonton ULAS (Udang dan Labu Siam) sebagai berikut:

1. Menyiapkan semua bahan.
2. Menyampurkan udang halus, labu siam, bawang putih, daun bawang, garam, merica, dan maizena.
3. Mengaduk rata hingga menjadi adonan yang lengket.
4. Mengisi kulit pangsit dengan isian.
5. Melipat dan merekatkan ujungnya dengan sedikit air.
6. Mengukus selama 10–15 menit.
7. Menyajikan wonton dengan sup kaldu bening.

Gambar 4. Diskusi terkait Pembuatan Produk

V. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Lansia yang mengikuti kegiatan mampu memahami materi edukasi tentang gizi

seimbang dan pencegahan hipertensi dengan baik. Meskipun tidak dilakukan praktik langsung, penayangan video pembuatan Wonton ULAS (Udang dan Labu Siam) dapat memberikan gambaran yang jelas dan menarik mengenai cara pengolahan makanan sehat berbasis bahan lokal. Wonton ULAS dikenalkan sebagai alternatif makanan selingan yang kaya akan serat, omega-3, dan kalium, yang bermanfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah.

Kegiatan ini menunjukkan pentingnya edukasi yang mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Ke depan, diharapkan program serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang pentingnya pola makan sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Baladaya, A. *et al.* (2024) 'Optimalisasi Keuntungan Dari Penjualan Joe's Birdnest Dengan Menggunakan Linear Programming', *JEMABD: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis Digital*, 1(2), pp. 79–87.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban (2019) *Laporan Tahunan Puskesmas Semanding Tahun 2019*. Tuban.



- Enita Rizka Wahyuni, Siregar, A. and Lubis, Z. (2014) 'Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Binjai Tahun 2014', *Naskah Publikasi. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Sumatera Utara*, pp. 1–7.
- Hering, D. and Grassi, G. (2017) 'Prognostic significance of masked tachycardia in hypertension: evidence from a prospective international registry', *Journal of Hypertension*, 35(3), pp. 468–470.
- Kanbay, M. *et al.* (2013) 'Dietary potassium: a key mediator of the cardiovascular response to dietary sodium chloride', *Journal of the American Society of Hypertension*, 7(5), pp. 395–400.
- Kemenkes, R.I. (2017) 'Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)', *Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat* [Preprint].
- Kemenkes RI (2018a) 'Hasil Utama Riskesdas 2018'.
- Kemenkes RI (2018b) *Rencana strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 revisi 1 - th. 2017, Kementerian Kesehatan RI*.
- McKillop, K. *et al.* (2021) 'FoodData Central, USDA's Updated approach to food composition data systems', *Current Developments in Nutrition*, 5, p. 596.
- Mozaffarian, D. and Wu, J.H.Y. (2011) 'Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: effects on risk factors, molecular pathways, and clinical events', *Journal of the American College of Cardiology*, 58(20), pp. 2047–2067.
- Nurwinda Sari, N. *et al.* (2023) 'Faktor Karakteristik Responden yang berhubungan dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi', *Jurnal Keperawatan*, 15(1 SE-), pp. 69–76. Available at: <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i1.117>.
- PUJA TIARA, Y. *et al.* (2022) 'Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Asam Lemak Essensial (Omega 3) dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posbindu Sawah Lebar Kota Bengkulu'. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Romero-Corral, A. *et al.* (2008) 'Accuracy of body mass index in diagnosing obesity in the adult general population', *International journal of obesity*, 32(6), pp. 959–966.
- Salsabila, T., Muhlshoh, A. and Kusumawati, D. (2023) 'Hubungan Asupan Lemak, Serat, Kalsium, dan Magnesium dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), pp. 204–214.
- Schwalfenberg, G. (2006) 'Omega-3 fatty acids: their beneficial role in cardiovascular health.', *Canadian Family Physician*,



- 52(6), pp. 734–740.
- Smelter, S.C. and Bare, B.G. (1996) ‘Text book of Medical–Surgical Nursing Lippincott’, *United Kingdom, 8thedi* [Preprint].
- Sutanto, C. (2010) ‘Penyakit Modern (Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolestrol dan Diabetes)’, *Yogyakarta: Andi* [Preprint].
- Wu, L. *et al.* (2015) ‘Trends in Prevalence, Awareness, Treatment and Control of Hypertension during 2001-2010 in an Urban Elderly Population of China.’, *PloS one*, 10(8), p. e0132814. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132814>.
- Zhang, M. *et al.* (2014) ‘[Prevalence of overweight and obesity among Chinese elderly aged 60 and above in 2010].’, *Zhonghua liu xing bing xue za zhi = Zhonghua liuxingbingxue zazhi*, 35(4), pp. 365–369.