

BERBAGI PENGETAHUAN: PEMANFAATAN BUAH CIPLUKAN DALAM MENURUNKAN RISIKO HIPERTENSI PADA IBU HAMIL *Sharing Knowledge: Utilizing Cape Gooseberry Fruit to Reduce the Risk of Hypertension in Pregnant Women*

Novita Br Ginting Munthe^{1*}, Iskandar Markus Sembiring²

^{1,2} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: novitagintingmunthe89@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i2.1996

Abstrak

Salah satu permasalahan kesehatan yang cukup sering dihadapi, terutama pada ibu hamil, adalah hipertensi. Hipertensi pada kehamilan merupakan faktor risiko yang serius bagi kesehatan ibu hamil dan janinnya. Permasalahan ini membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam memberikan informasi kepada masyarakat mengenai upaya alternatif dalam pengelolaan tekanan darah. Dalam rangka membantu mengatasi permasalahan ini, dilakukan kegiatan penyuluhan mengenai manfaat buah ciplukan bagi penderita hipertensi dalam kehamilan. Buah ciplukan atau yang dikenal dengan nama ilmiah *Physalis angulata* memiliki potensi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kandungan senyawa di dalam buah ciplukan, seperti flavonoid dan polifenol, memiliki sifat antihipertensi yang dapat bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ciplukan memiliki khasiat untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Desa Lau Rakit, Kecamatan STM. Hilir, Kabupaten Deli Serdang pada tanggal 29 November 2023 dengan melibatkan sebanyak 15 peserta. Tujuan utama PKM ini meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama ibu hamil penderita hipertensi, mengenai manfaat buah ciplukan dalam menurunkan tekanan darah serta cara yang tepat untuk mengonsumsinya. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya nutrisi dalam menjaga kesehatan pada masa kehamilan. Kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat buah ciplukan dalam mengurangi tekanan darah. Respon positif terlihat dari partisipasi aktif masyarakat dalam mencari informasi lebih lanjut mengenai buah ciplukan serta cara mengonsumsinya. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi pijakan dalam upaya pengelolaan kesehatan masyarakat, khususnya pada kondisi hipertensi pada masa kehamilan.

Kata kunci : buah ciplukan; hipertensi kehamilan.

Abstract

One of the frequently encountered health issues, particularly among pregnant women, is hypertension. Hypertension during pregnancy poses a serious risk to the health of both the pregnant woman and the fetus. This issue requires special attention, especially in providing information to the public about alternative approaches in managing blood pressure. In an effort to address this problem, an educational campaign on the benefits of cape gooseberry for hypertensive pregnant women was conducted. Cape gooseberry, scientifically known as *Physalis angulata*, holds potential in helping to reduce blood pressure in hypertensive individuals. Compounds found within the cape gooseberry, such as flavonoids and polyphenols, possess anti-hypertensive properties that could be

beneficial to health. Several studies indicate that cape gooseberry has the ability to lower blood pressure. The Community Engagement Activity (PKM) was held in Lau Rakit Village, STM. Hilir Sub-district, Deli Serdang Regency, on November 29th, 2023, involving a total of 15 participants. The primary aim of this PKM is to enhance public knowledge, particularly among hypertensive pregnant women, regarding the benefits of cape gooseberry in reducing blood pressure and the appropriate methods of consumption. Additionally, this activity aims to raise awareness about the significance of nutrition in maintaining health during pregnancy. The educational campaign succeeded in increasing public knowledge about the benefits of cape gooseberry in reducing blood pressure. Positive responses were evident through active participation among the community in seeking further information regarding cape gooseberry and its consumption. It is anticipated that this educational campaign will serve as a foundation in the endeavor to manage community health, particularly concerning hypertension during pregnancy.

Keywords: *Cape gooseberry, pregnancy hypertension.*

1. Pendahuluan

Hipertensi pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan dan dapat menimbulkan risiko serius bagi kesehatan ibu hamil dan janinnya. Kondisi ini menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan maternal karena dapat menyebabkan komplikasi serius seperti preeklampsia, pertumbuhan janin terhambat, atau bahkan meningkatkan risiko kematian ibu hamil (Norfitri et al., 2022). Meskipun tersedia berbagai pengobatan konvensional, terdapat minat yang meningkat dalam pencarian alternatif alami sebagai bagian dari strategi pengelolaan kesehatan khususnya pada masa kehamilan. Dalam hal ini, buah ciplukan (*Physalis angulata*) telah menjadi fokus perhatian, karena memiliki potensi sebagai agen penurun tekanan darah yang alami berkat kandungan senyawa bioaktifnya seperti flavonoid dan polifenol (Garovic et al., 2022) (Nuranda et al., 2016).

Peran penting dari pengabdian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan maternal tidak dapat diabaikan. Kegiatan pengabdian seperti penyuluhan menjadi instrumen yang vital dalam menyediakan informasi terkini serta edukasi kepada masyarakat tentang cara-cara alami yang dapat membantu mengelola hipertensi pada ibu hamil. Dalam konteks ini, penyuluhan

mengenai manfaat buah ciplukan telah menjadi fokus dari upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya para ibu hamil, terhadap potensi penggunaan buah ini sebagai tambahan dalam penanganan hipertensi pada masa kehamilan. Buah ciplukan memiliki berbagai aktivitas yang meliputi sifat antihipertensi, antidiabetes, antioksidan, antikanker, dan antibakteri. Zat-zat seperti physangulidines A-C, 4b-withanolides, dan Hydroxywithanolide (4bHWE) yang ada dalam *P. peruviana* dikenal karena kemampuannya menghambat pertumbuhan sel kanker melalui apoptosis dan juga memiliki efek antihipertensi (Mayefis et al., 2022).

Temuan dari hasil penelitian (Br Ginting Munthe & Sembiring, 2023) menggambarkan bahwa setelah ibu hamil yang menderita hipertensi mengonsumsi air rebusan buah ciplukan, terjadi perubahan yang cukup signifikan pada tekanan darah mereka. Hasil analisis statistik menunjukkan angka yang sangat rendah, yaitu 0,000 pada tingkat signifikansi, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Data ini mengisyaratkan bahwa pemberian buah ciplukan berdampak positif secara nyata dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil yang mengalami hipertensi (Br Ginting Munthe & Sembiring, 2023).

Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa masyarakat yang mengalami hipertensi di Desa Mohili, Kecamatan Amandraya, Kabupaten Nias

Selatan, menggunakan ciplukan sebagai alternatif pengobatan untuk hipertensi. Mayoritas dari mereka, sekitar 80%, minum air rebusan ciplukan, sementara sekitar 20% lainnya mengonsumsi buah ciplukan yang masih segar (Susanti Laia. I., 2022).

Saat ini, terdapat keterbatasan informasi yang tersedia mengenai manfaat dan cara penggunaan buah ciplukan untuk kesehatan ibu hamil. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendekatan yang holistik dalam memberikan pengetahuan yang tepat dan akurat mengenai buah ciplukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Pengabdian masyarakat melalui kegiatan penyuluhan menjadi langkah awal yang penting dalam membuka wawasan masyarakat terhadap alternatif alami yang potensial dalam menangani hipertensi pada kehamilan. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk mengungkap efektivitas dan dampak dari kegiatan penyuluhan mengenai manfaat buah ciplukan dalam menangani hipertensi pada ibu hamil dalam upaya meningkatkan kesehatan maternal (Putri Julianti et al., 2019).

2. Metode

Kegiatan PKM dilaksanakan di Desa Lau Rakit Kecamatan STM, Hilir Kabupaten Deli Serdang pada tanggal 29 November 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 15 Orang. Tujuan PKM ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam menurunkan tekanan darah. Adapun prosedur pelaksanaan PKM diawali dengan melakukan pengukuran tekanan darah. Setelah itu, sebelum diberikan penyuluhan, semua peserta diberikan kuesioner yang berisi tentang manfaat buah ciplukan pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Selesai mengisi kuesioner, peserta diberikan penyuluhan melalui pemberian informasi terstruktur tentang manfaat rebusan buah ciplukan sebagai minuman alami bagi ibu hamil penderita hipertensi. Setelah itu dilanjutkan demonstrasi cara pengolahan buah ciplukan dengan menyiapkan buah ciplukan segar 5 gram, dicuci buah ciplukan hingga bersih, lalu direbus dengan 110 ml air sampai

mendidih, menunggu selama 15 menit, disaring dan didinginkan, selanjutnya air rebusan diberikan 100 ml kepada ibu hamil untuk diminum, dan diminum secara rutin 2 kali sehari selama 3 minggu, serta diskusi interaktif. Setelah seluruh kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan diskusi selesai dilaksanakan, kembali dilakukan pengisian kuesioner oleh peserta dengan pertanyaan yang sama pada kuesioner.

Terakhir adalah tahap evaluasi atau tahapan penilaian kuisisioner peserta penyuluhan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Tahap ini dilakukan untuk mendapatkan persentase pencapaian pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

3. Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil evaluasi kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan dari 15 peserta dalam kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil evaluasi kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan

No.	Klasifikasi Kuisisioner	Persentase (%)	
		Sebelum	Sesudah
1.	Baik	60	86,6
2.	Kurang	40	13,4

Setelah kegiatan penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan masyarakat khususnya Ibu hamil terkait manfaat buah ciplukan dalam menurunkan tekanan darah. Sebanyak 86,6% partisipan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan menyatakan niat untuk mengonsumsi buah ciplukan secara teratur.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan menunjukkan efektivitas kegiatan dalam menyebarkan informasi kepada masyarakat. Dukungan positif dari responden dalam merespons informasi yang diberikan menunjukkan potensi besar dari buah ciplukan sebagai bagian dari ramuan tradisional sebagai pilihan

Received: 24 Desember 2023 :: Accepted: 29 Desember 2023 :: Published: 31 Desember 2023

kesehatan alternatif (Saleha & Kemenkes Palangka Raya, 2023).

Berikut Dokumentasi Kegiatan PKM:



Gambar 1. Dokumentasi di Desa Lau Rakit



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah



Gambar 3. Penyuluhan kepada Ibu Hamil



Gambar 4. Dokumentasi Ibu hamil minum air rebusan buah ciplukan

Pemaparan mengenai kandungan nutrisi, antioksidan, serta senyawa-senyawa aktif dalam buah ciplukan memberikan pemahaman yang mendalam tentang alasan mengapa buah ini dapat dijadikan solusi alami dalam menangani tekanan darah tinggi (Mayefis et al., 2022).

Selain itu, penyuluhan membahas dengan jelas cara yang tepat dalam mempersiapkan buah ciplukan agar aman dan efektif dikonsumsi oleh ibu hamil. Informasi tentang dosis yang disarankan, potensi interaksi dengan obat-obatan lain, dan batasan penggunaan buah ciplukan juga ditekankan dengan detail untuk memastikan keselamatan penggunaan.

Pembahasan yang mengacu pada penelitian terkini tentang manfaat buah ciplukan dalam menurunkan risiko hipertensi pada ibu hamil memberikan landasan ilmiah yang kuat. Penyuluhan mengutip sumber – sumber yang kredibel dan hasil riset yang terpercaya, memberikan kepercayaan tambahan kepada peserta mengenai keefektifan penggunaan buah ciplukan.

4. Kesimpulan

Penyuluhan mengenai manfaat buah ciplukan bagi ibu hamil sebagai solusi alternatif dalam menangani hipertensi menunjukkan dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat sebesar 86,6%. Implikasinya adalah pentingnya kelanjutan kegiatan penyuluhan untuk mendukung upaya kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

5. Daftar Pustaka

- Br Ginting Munthe, N., & Sembiring, I. M. (2023). The Effect of Ciplukan Fruit Consumption on Hypertension in Pregnancy. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1870>
- Garovic, V. D., Dechend, R., Easterling, T., Karumanchi, S. A., Baird, S. M. M., Magee, L. A., Rana, S., Vermunt,

Received: 24 Desember 2023 :: Accepted: 29 Desember 2023 :: Published: 31 Desember 2023

- J. V., & August, P. (2022). Hypertension in Pregnancy: Diagnosis, Blood Pressure Goals, and Pharmacotherapy: A Scientific Statement From the American Heart Association. In *Hypertension* (Vol. 79, Issue 2, pp. E21–E41). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/HYP.000000000000208>
- Mayefis, D., Tiranda, J., Adhami, E., Valentine, F., & Kesehatan Mitra Bunda Batam, I. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Dan Penanganan Preeklamsia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi*, 1(2).
- Nias Raya, U., & Susanti Laia, I. (n.d.). *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan PEMANFATAAN CIPLUKAN (PHYSALIS ANGULATA) SEBAGAI TANAMAN OBAT HIPERTENSI DI DESA MOHILIKECAMATAN AMANDRAYA KABUPATEN NIAS SELATAN*. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/FAGURU>
- Norfitri, R., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Intan Martapura, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN PREEKLAMPSI PADA KEHAMILAN: LITERATUR REVIEW. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(1). <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>
- Nuranda, A., Saleh, C., Yusuf, B., Kimia, J., Matematika, F., Ilmu, D., & Alam, P. (2016). *POTENSI TUMBUHAN CIPLUKAN (Physalis angulata Linn.) SEBAGAI ANTIOKSIDAN ALAMI Potential of Ciplukan Plant as Natural Antioxidants* (Issue 1).
- Putri Julianti, W., Ikrawan, Y., & Chandra Iwansyah, A. (2019). *EFFECT OF SOLVENT ON TOTAL PHENOLICS CONTENT, ANTIOXIDANT ACTIVITY AND TOXICITY OF CIPLUKAN FRUIT (Physalis angulata L.)*.
- saleha, N., & Kemenkes Palangka Raya, P. (2023). *PEMBERDAYAAN UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA*
- IBU HAMIL DI WILAYAH KOTA PALANGKA RAYA*. 5, 28–33.