

**EDUKASI DAPUR SEHAT IDUL ADHA DAN SKRINING HIPERTENSI DALAM UPAYA
DETEKSI DINI RISIKO PREEKLAMPSIA DI DUSUN PLAWONAN, ARGOMULYO,
SEDAYU, BANTUL**

**EDUCATIONAL HEALTHY IDUL ADHA KITCHEN AND HYPERTENSION
SCREENING FOR EARLY DETECTION OF PREECLAMPSIA RISK IN PLAWONAN,
ARGOMULYO, SEDAYU, BANTUL**

**Nurul Ariningtyas, Yulia Adhisty, Riadinata Shinta Puspitasari, Sri Widarti,
Fika Pratiwi, Fauzul Husna**

Prodi D3 Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta

nurul.ariningtyas@uim-yogya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Momen Hari Raya Idul Adha identik dengan peningkatan konsumsi daging merah (sapi dan kambing) di masyarakat. Pengolahan daging yang tinggi garam dan lemak jenuh berpotensi memicu lonjakan tekanan darah (hipertensi), yang merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya preeklampsia pada ibu hamil. Preeklampsia merupakan komplikasi kehamilan serius yang sering kali tidak bergejala pada tahap awal dan dapat mengancam jiwa ibu serta janin.

Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil dan keluarga di Dusun Plawonan, mengenai pengolahan daging kurban yang sehat serta melakukan deteksi dini risiko preeklampsia melalui skrining hipertensi dan pemeriksaan kesehatan.

Metode: Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan pelayanan kesehatan langsung yang dilaksanakan secara luring pada hari Tasyrik Idul Adha. Metode edukasi meliputi penyuluhan interaktif "Dapur Sehat Idul Adha", ceramah, diskusi, serta pendampingan pemilihan bahan olahan rempah alami. Pelayanan kesehatan mencakup skrining tekanan darah (tensi), pemeriksaan tanda vital, pemeriksaan laboratorium sederhana dan edukasi tanda bahaya preeklampsia bagi ibu hamil.

Kesimpulan: Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusiasme tinggi dari warga Dusun Plawonan. Peserta memahami mitos dan fakta seputar daging merah, faktor pemicu lonjakan tensi (garam berlebih dan santan kental), serta mampu mengenali tanda bahaya preeklampsia. Skrining hipertensi berhasil mendeteksi potensi risiko tekanan darah tinggi secara dini sehingga penanganan medis dan pola edukasi lanjutan dapat diberikan secara tepat.

Kata Kunci: Dapur Sehat, Idul Adha, Skrining Hipertensi, Preeklampsia, Ibu Hamil, Plawonan.

ABSTRACT

Background: The celebration of Idul Adha is typically associated with increased consumption of red meat (beef and mutton). Meat preparation high in sodium and saturated fats can trigger blood pressure spikes (hypertension), which serves as a major risk factor for preeclampsia in pregnant women. Preeclampsia is a severe pregnancy complication that is often asymptomatic in its early stages and poses life-threatening risks to both mother and fetus.

Objective: This community service activity aimed to enhance community awareness, particularly among pregnant women and families in Plawonan Hamlet, regarding healthy sacrificial meat preparation and to perform early detection of preeclampsia risk through hypertension screening and health assessments.

Method: The activity utilized an educational approach combined with direct health services conducted offline during the Tasyrik days of Idul Adha. Educational methods included an interactive "Healthy Idul Adha Kitchen" counseling session, lecture, discussion, and guidance on using natural herbs instead of excessive salt and coconut milk. Health services comprised blood pressure (hypertension) screening, vital sign checks, simple laboratory test and education on warning signs of preeclampsia for pregnant women.

Conclusion: The community service activity proceeded smoothly and was met with high enthusiasm from the residents and pregnant women in Plawonan Hamlet. Participants gained a clearer understanding of red meat facts versus myths, hypertension triggers, the importance of healthy cooking methods, as well as recognizing preeclampsia warning signs. The hypertension screening successfully identified potential high blood pressure risks early, facilitating timely management and referral.

Keywords: Healthy Kitchen, Idul Adha, Hypertension Screening, Preeclampsia, Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM), khususnya hipertensi, masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat global dan nasional yang sangat krusial (Kemenkes RI, 2023; World Health Organization [WHO], 2023). Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala awal (*the silent killer*), sehingga penderitanya tidak menyadari potensi risiko komplikasi yang mengintai (O'Brien et al., 2021). Pada kelompok wanita usia produktif dan ibu hamil, hipertensi memiliki urgensi klinis yang jauh lebih tinggi karena merupakan faktor risiko utama terjadinya preeklampsia (Magee & von Dadelszen, 2022; Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia [POGI], 2021). Preeklampsia dicirikan oleh peningkatan tekanan darah yang signifikan (140/90 mmHg) setelah usia kehamilan 20 minggu dan menjadi penyebab utama angka kematian ibu (AKI) serta janin akibat komplikasi kejang (eklampsia), kerusakan organ target, hingga kematian janin dalam kandungan (Wibowo & Kurniawati, 2023).

Prevalensi dan lonjakan tekanan darah di tingkat komunitas kerap dipengaruhi oleh faktor pola makan, terutama pada momentum perayaan hari besar seperti Idul Adha (Rostikawati et al., 2021). Tradisi Idul Adha identik dengan melimpahnya ketersediaan daging merah (sapi dan kambing) di tengah masyarakat. Secara fisiologis dan gizi, daging merah murni sebenarnya kaya akan zat besi heme dan protein murni yang sangat dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin serta pencegahan anemia pada wanita dan ibu hamil (Purbasari & Handayani, 2022). Namun, persepsi publik sering menyalahkan daging merah sebagai pemicu utama kenaikan tekanan darah, padahal bukti

ilmiah menunjukkan bahwa lonjakan tekanan darah lebih dipicu oleh teknik pengolahan, seperti penambahan garam/natrium dalam jumlah berlebih, penggunaan santan kental tinggi asam lemak jenuh, serta porsi konsumsi yang tidak terkontrol (Rostikawati et al., 2021; O'Brien et al., 2021). Asupan natrium yang berlebih memicu retensi cairan dan meningkatkan volume plasma, yang secara langsung memperberat beban kerja vaskular dan memicu lonjakan tekanan darah (WHO, 2023).

Momentum perayaan hari besar Idul Adha juga dirasakan di Dusun Plawonan Desa Argomulyo, Kapanewon Sedayu, Kabupaten Bantul, DIY. Dusun Plawonan berada di bawah wilayah kerja Puskesmas Sedayu II (Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Bantul, penyakit tidak menular (PTM) khususnya hipertensi konsisten menduduki peringkat teratas dalam 10 besar penyakit terbanyak di pelayanan kesehatan primer, dengan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai lebih dari 30% (Dinkes Kabupaten Bantul, 2023). Khusus di wilayah kerja Puskesmas Sedayu II, cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi sesuai standar masih menghadapi tantangan, di mana sebagian besar kasus hipertensi pada wanita usia produktif dan lansia baru terdeteksi saat sudah timbul gejala klinis atau komplikasi (Puskesmas Sedayu II, 2023). Pola konsumsi pangan lokal berisiko saat momentum hari besar seperti Idul Adha kondisi hipertensi yang tak terdeteksi (*uncontrolled hypertension*) berpotensi meningkatkan risiko komplikasi vaskular hingga preeklampsia pada kelompok wanita di wilayah tersebut (Magee &

von Dadelszen, 2022; Wibowo & Kurniawati, 2023).

Sebagai langkah promotif-preventif dalam kerangka kebidanan komunitas dan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, Program Studi D3 Kebidanan UIM Yogyakarta bekerja sama dengan Kalurahan Argomulyo menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Intervensi ini menggabungkan Edukasi "Dapur Sehat Idul Adha" dan Skrining Kesehatan (Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah Sesaat, dan Asam Urat). Edukasi "Dapur Sehat" dirancang berbasis bukti (*evidence-based education*) untuk meluruskan mitos seputar daging merah, memberikan panduan porsi aman, serta mempromosikan metode pengolahan sehat (seperti sop bening dan pembatasan garam 1 sendok teh/hari) (Rostikawati et al., 2021). Sementara itu, skrining kesehatan difokuskan sebagai sarana deteksi dini faktor risiko hipertensi dan penyakit metabolik sebagai langkah awal pencegahan preeklampsia pada warga, khususnya wanita di Dusun Plawonan (Purbasari & Handayani, 2022).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan *Service-Learning* dan Kebidanan Komunitas Promotif-Preventif melalui kombinasi metode edukasi interaktif dan skrining kesehatan (*health screening*). Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 28 Mei 2026 bertepatan pada hari kedua tasyrik Idul Adha 1447 H. Acara dilaksanakan di Ruang Pertemuan lantai 1 Gedung Universitas Islam Mulia Yogyakarta. Sasaran utama kegiatan ini adalah masyarakat Dusun Plawonan Kalurahan

Argomulyo, khususnya kelompok wanita usia produktif, ibu hamil, serta lansia yang berdomisili di wilayah setempat. Jumlah peserta yang diundang adalah 50 peserta dan total peserta yang mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap dari tahap awal hingga akhir adalah sebanyak 23 orang. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama:

1. Tahap Persiapan

Penyiapan media edukasi berupa *slide presentation* "Idhul Adha Sehat di Plawonan: Daging Merah Kawan atau Lawan?" yang berfokus pada materi pencegahan hipertensi, gizi Idul Adha, dan deteksi dini preeklampsia. Kalibrasi dan penyiapan alat-alat medis untuk pemeriksaan fisik dan laboratorium sederhana.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Skrining Kesehatan Dasar; pengukuran antropometri meliputi Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) untuk penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), pengukuran Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik) menggunakan tensimeter digital terkalibrasi, serta pemeriksaan laboratorium sederhana meliputi Gula Darah Sesaat (GDS) dan Asam Urat menggunakan alat tes *autocheck* kapiler.
- b. Edukasi "Dapur Sehat Idul Adha"; penyampaian materi edukasi secara interaktif mengenai mitos *versus* fakta daging merah, bahaya asupan garam/natrium berlebih, bahaya santan kental, kriteria batas bahaya tekanan darah (140/90 mmHg), serta tanda bahaya preeklampsia.

3. Tahap Evaluasi

Rekapitulasi data hasil pemeriksaan kesehatan. Penentuan tindak lanjut dan rujukan ke Puskesmas Sedayu II bagi peserta yang teridentifikasi memiliki tekanan darah >140/90 mmHg atau kadar parameter darah di atas nilai rujukan normal.

Data kuantitatif hasil skrining kesehatan (Tekanan Darah, GDS, Asam Urat, IMT) diolah secara deskriptif menggunakan perhitungan statistik excel. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase dan rerata (*mean*) untuk menggambarkan profil kesehatan warga, khususnya deteksi dini risiko hipertensi dan preeklampsia pada kelompok wanita.



Gambar 3 Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 4. Pemeriksaan Laboratorium Sederhana Gula Darah Sesaat dan Asam Urat



Gambar 1. Registrasi Peserta



Gambar 2. Pengukuran Antropometri Tinggi Badan dan Berat Badan



Gambar 5. Penyampaian Materi Edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Plawonan, Desa Argomulyo, Kapanewon Sedayu, Kabupaten Bantul diikuti oleh total 23 orang peserta yang terdaftar secara lengkap dan mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Rangkaian kegiatan terdiri dari skrining kesehatan fisik dan metabolik dasar serta pemberian edukasi interaktif "Dapur Sehat Idul Adha".

Tabel 1 Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia Peserta Kegiatan

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	perempuan	16	69,9
	Laki-laki	7	30,4
Usia	Dewasa (18-44 tahun)	7	30,4
	Pra lansia (45-59 tahun)	9	39,1
	Lansia (≥60 tahun)	7	30,4
Jumlah		23	100

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2026).

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia Peserta Kegiatan, didominasi oleh kelompok wanita, yaitu sebanyak 16 orang (69,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 7 orang (30,4%). Tingginya partisipasi wanita menunjukkan antusiasme yang kuat dari kelompok ibu rumah tangga dan wanita usia produktif dalam pemantauan kesehatan keluarga. Dari segi usia, rerata usia peserta adalah 51,6 tahun, dengan proporsi terbanyak berada pada usia pra-lansia 45–59 tahun sebanyak 9 orang (39,1%), kelompok dewasa (18–44 tahun) sebanyak 7 orang (30,4%), dan lansia (60 tahun) sebanyak 7 orang (30,4%).

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mengidentifikasi potensi hipertensi serta deteksi

dini risiko preeklampsia pada kelompok wanita. Potensi hipertensi dianalisis berdasarkan kriteria JNC VII (*The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*) (Chobanian et al., 2003). Pedoman ini merupakan standar internasional yang diterbitkan oleh National Institutes of Health (NIH) dan National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Amerika Serikat. JNC VII menjadi rujukan klinis global yang paling banyak diadopsi termasuk oleh Kementerian Kesehatan RI dan Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) untuk mengklasifikasikan tingkatan tekanan darah pada individu dewasa (≥ 18 tahun) (Chobanian et al., 2003; POGI, 2021). Berikut adalah distribusi tekanan darah peserta:

Tabel 2. Distribusi Hasil Skrining Kesehatan Warga Dusun Plawonan (N=23)

Parameter Kesehatan	Kategori Klinis	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tekanan darah	Normal (<120/80 mmHg)	5	21,7
	Pre hipertensi (120-139/80-89 mmHg)	11	47,8
	Hipertensi (≥140/90 mmHg)	7	30,4
Gula Darah Sesaat (GDS)	Normal (<140 mg/dL)	15	65,2
	Pre Diabetes/Waspa da (140-199 mg/dL)	7	30,4
	Hiperglikemia/Tinggi (≥200 mg/dL)	1	4,3
Asam Urat	Normal	16	69,6
	Hiperurisemia / Tinggi	5	21,7
	Tidak Terukur / Error	2	8,7
Indeks Masa Tubuh (IMT)	Underweight (<18,5)	2	8,7
	Normal (18,55-22,9)	9	39,1

Overweight / Kelebihan BB (23-24,9)	5	21,7
Obesitas (>25)	5	21,7
Tidak Terukur	2	8,7

Sumber Data: Data Primer Terolah (Mei, 2026).

Berdasarkan Tabel 2 Distribusi Hasil Skrining Kesehatan Warga Dusun Plawonan (N=23) menunjukkan bahwa hanya 21,7% (5 orang) peserta yang memiliki tekanan darah normal. Sebagian besar peserta, yaitu 47,8% (11 orang), berada pada kategori Pre-Hipertensi, dan 30,4% (7 orang) telah mengalami Hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg). Khusus pada kelompok wanita (n=16), sebanyak 3 orang (18,8%) teridentifikasi mengalami hipertensi klinis dan 8 orang (50,0%) mengalami pre-hipertensi. Selain tekanan darah, pemeriksaan metabolik mencatat 34,7% peserta memiliki kadar GDS di atas normal (≥ 140 mg/dL) dan 21,7% memiliki kadar asam urat tinggi. Berdasarkan analisis antropometri, sebanyak 43,4% peserta tergolong *overweight* hingga obesitas. Tingginya proporsi pre-hipertensi dan obesitas ini menjadi sinyal waspada (*early warning*) munculnya Sindrom Metabolik yang saling berkaitan di masyarakat.

Temuan bahwa 78,2% peserta mengalami pre-hipertensi dan hipertensi menegaskan tingginya kerentanan vaskular warga Dusun Plawonan. Dalam perspektif kebidanan komunitas, tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg pada wanita merupakan parameter kritis dalam deteksi dini risiko preeklampsia (Magee & von Dadelszen, 2022; POGI, 2021). Preeklampsia tidak berkembang secara mendadak saat kehamilan, melainkan sering kali diawali oleh vasospasme vaskular kronis dan hipertensi laten yang tidak terdiagnosis

sejak usia reproduktif (Wibowo & Kurniawati, 2023). Tingginya angka pre-hipertensi (47,8%) menunjukkan perlunya intervensi gaya hidup sebelum berkembang menjadi hipertensi menetap.

Penyelenggaraan Edukasi "Dapur Sehat Idul Adha" menjadi intervensi promotif yang sangat relevan untuk mengoreksi persepsi keliru masyarakat terkait konsumsi daging merah. Selama penyuluhan, dijelaskan secara ilmiah bahwa daging merah (sapi/kambing) murni mengandung zat besi heme (Fe) yang berfluorosensi tinggi dalam mencegah anemia defisiensi besi pada wanita dan ibu hamil (Purbasari & Handayani, 2022). Pemicu utama lonjakan tekanan darah pasca-konsumsi olahan Idul Adha bukanlah daging murni, melainkan asupan garam (natrium) berlebih dari bumbu serta penggunaan santan kental yang mengandung asam lemak jenuh (Rostikawati et al., 2021). Natrium berlebih merangsang retensi air dan meningkatkan volume intravaskular yang berujung pada peningkatan beban kerja jantung (WHO, 2023).

Edukasi praktis yang diberikan mencakup teknik pengolahan sehat (sop bening, garang asam tanpa santan), pembatasan asupan garam dapur maksimal 1 sendok teh/hari (< 2.000 mg natrium), serta porsi gizi seimbang "Isi Piringku" (Rostikawati et al., 2021). Bagi peserta yang teridentifikasi memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg atau gangguan metabolik lainnya, tim pengabdian masyarakat melakukan konseling individu.

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terasa sangat krusial dan kontekstual karena dilaksanakan bertepatan

dengan hari kedua Hari Tasyrik Idul Adha 1447 H.

Hari Tasyrik merupakan momentum puncak di mana ketersediaan dan konsumsi olahan daging qurban di tingkat rumah tangga berada pada tingkat tertinggi. Secara historis dan budaya, masa-masa Tasyrik sering kali diwarnai oleh peningkatan frekuensi makan bersama dengan menu berbahan dasar daging merah yang diolah menggunakan bumbu pekat, tinggi garam (natrium), serta santan kental. Kondisi ini berpotensi besar memicu terjadinya *transient blood pressure spike* atau lonjakan tekanan darah mendadak pada warga yang belum menyadari status hipertensinya (*undetected hypertension*). Pelaksanaan skrining kesehatan yang dirangkai dengan edukasi "Dapur Sehat" di tengah suasana Hari Tasyrik ini terbukti efektif sebagai bentuk intervensi *real-time* Kebidanan Komunitas. Kegiatan ini tidak hanya berhasil menjangkau warga yang mengalami hipertensi klinis pasca-konsumsi olahan daging qurban untuk segera melakukan pemeriksaan lanjutan ke Puskesmas Sedayu II, tetapi juga memberikan penyadaran langsung kepada masyarakat bahwa ibadah kurban dan perayaan Idul Adha tetap dapat dinikmati secara nikmat dan aman bagi kesehatan reproduksi serta pencegahan preeklampsia melalui pola pengolahan pangan yang tepat dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2023). Profil kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, Bantul.
2. KChobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, W. C., Green, L. A., Izzo, J. L., Jones, D. W., Materson, B. J., Oparil, S., Wright, J. T., & Roccella, E. J. (2003). The seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: The JNC 7 report. *JAMA*, 289(19), 2560–2572. <https://doi.org/10.1001/jama.289.19.2560>
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
4. Magee, L. A., & von Dadelszen, P. (2022). State-of-the-art review: Preeclampsia and hypertension in pregnancy. *Circulation Research*, 130(7), 1083–1097. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.319981>
5. O'Brien, E., Parati, G., & Stergiou, G. (2021). Ambulatory blood pressure monitoring in clinical practice and hypertension management. *The Lancet*, 398(10309), 1431–1442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00782-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00782-2)
6. Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI). (2021). Pedoman nasional pelayanan kedokteran: Diagnosis dan tatalaksana preeklampsia. Himpunan Kedokteran Fetomaternal (HKFM-POGI), Jakarta.
7. Purbasari, D., & Handayani, S. (2022). Peran asupan protein dan zat besi heme terhadap pencegahan anemia dan hipertensi kehamilan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 115–124.
8. Puskesmas Sedayu II. (2023). Laporan tahunan program pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (P2PTM). Puskesmas Sedayu II, Bantul.
9. Rostikawati, T., Indrawati, A., & Kurniawati, D. (2021). Pengaruh edukasi gizi dan pembatasan asupan natrium terhadap pencegahan kenaikan tekanan darah pasca konsumsi daging merah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 45–54.
10. Wibowo, N., & Kurniawati, C. (2023). Patofisiologi dan manajemen klinis preeklampsia pada kebidanan komunitas. EGC Medical Publisher, Jakarta.
11. World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer. World Health Organization, Geneva.