

EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU WREDHA KUSUMA

Indah Muftiana¹, Chintya Devi Anggraini^{2*}, Rofi'ah Furqon³, Ade Nurjannah⁴,
Nisa Aulia Andini⁵, Aninta Surgiyan Dini⁶

^{1,3,4,5,6} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

² Universitas Gadjah Mada, Indonesia

e-mail: chintya.daa@gmail.com^{2*}

Dikirim : 07 Agustus 2025, Direvisi : 10 September 2025, Diterima: 17 September 2025

ABSTRAK

Hipertensi banyak terjadi pada kelompok usia lanjut, salah satunya angka prevalensi hipertensi di Kemantren Mergangsan pada tahun 2020 mencapai 47%. Hipertensi berdampak buruk pada gangguan sistem organ sehingga dapat menyebabkan gagal jantung, stroke dan serangan jantung (*infark miokard*) stroke serta tergolong dalam penyakit *silent killer*. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada hipertensi dengan menggunakan media visual agar mudah dipahami. Kegiatan dilakukan pada 50 peserta yang berasal dari kelompok pra-lansia (45-59 tahun) dan lansia (60 tahun keatas) pada di Posyandu Wredha Kusuma 12, Kampung Karangkejèn. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia terhadap hipertensi dan diet yang dianjurkan. Para peserta menunjukkan antusias yang tinggi dan berjalan efektif. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah dilakukannya edukasi dengan hasil *pre-test* dan *post-test* dari 46% menjadi 80%. Edukasi gizi berbasis media visual menjadi salah satu cara yang efektif dan berdampak positif dalam mentransfer ilmu dan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Salah satu tantangan dalam kegiatan ini adalah penurunan daya ingat pada lansia. Sehingga disarankan untuk dapat melakukan kegiatan edukasi secara berkala dengan mengembangkan metode yang lebih efektif untuk usia lansia.

Kata kunci: Gizi seimbang; hipertensi; lansia; media efektif.

ABSTRACT

Hypertension is common among the elderly, with the prevalence rate in Kemantren Mergangsan reaching 47% in 2020. Hypertension has a negative impact on organ systems, leading to heart failure, stroke, and heart attack (myocardial infarction), and is classified as a silent killer. The purpose of this activity was to increase knowledge about balanced nutrition for hypertension using visual media to make it easier to understand. The activity was carried out with 50 participants from the pre-elderly (45-59 years) and elderly (60 years and above) groups at the Wredha Kusuma 12 Health Center in Karangkejèn Village. The results of the activity showed an increase in the elderly's knowledge of hypertension and recommended diets. The participants showed high enthusiasm and the activity was effective. This was proven by an increase in the elderly's knowledge after the education was carried out, with the results of the pre-test and post-test increasing from 46% to 80%. Nutrition education using visual media is an effective and positive way to transfer knowledge and information in an engaging and easily understandable manner. One of the challenges in this activity was the decline in memory among the elderly. Therefore, it is recommended to conduct educational activities regularly by developing more effective methods for the elderly.

Keywords: Balanced nutrition; hypertension; elderly; effective media



1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan suatu penyakit yang disebabkan karena perubahan fungsi organ tubuh, maupun akibat dari keadaan degeneratif atau faktor usia (Sumampouw et al., 2023). Penyakit ini dapat terjadi pada usia berapapun, namun lebih sering terjadi pada lansia seperti panyakit hipertensi, jantung, kanker, dan diabetes. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular, dimana tekanan darah meningkat dan melebihi batas normal, yang ditunjukkan oleh nilai tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Hipertensi dikategorikan pada beberapa kategori, diantaranya: normal tinggi (sistolik 130-139 mmHg dan diastolik 85-89 mmHg), hipertensi derajat I (sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg), hipertensi derajat II (sistolik 160-179 mmHg dan diastolik 100-109 mmHg), hipertensi III (sistolik \geq 180 mmHg dan diastolik >110 mmHg) dan hipertensi sistolik terisolasi (sistolik \geq 140 mmHg dan diastolik <90 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Menurut WHO, prevalensi hipertensi di dunia masih tergolong tinggi yaitu sebesar 1,13 miliar orang dan terus meningkat hingga tahun 2025, diperkirakan mencapai 1,5 miliar orang dengan perkiraan angka kematian akibat hipertensi mencapai 9,4 juta orang di setiap tahunnya (Fulka et al., 2024). Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) sebesar 29,9%. Pada Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi hipertensi tahun 2023 sebesar 30,4% dan pada Kemantren Mergangsan pada tahun 2020 angka prevalensi hipertensi mencapai 47% (Kementerian Kesehatan RI, 2023) (Jenie et al., 2020). Dilihat dari angka kejadian hipertensi yang terjadi di dunia khususnya di Indonesia dan angka kematiannya yang tergolong tinggi tiap tahunnya, hal ini menjadikan hipertensi tergolong dalam penyakit *silent killer* (Fatima & Mahmood, 2021). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), hipertensi banyak terjadi pada kelompok usia lanjut yaitu usia >75 tahun sebesar 64%, usia 65-74 tahun sebesar 57,8%, usia 55-74 sebesar 49,5% dan usia 45-54 tahun sebesar 39,1%.

Tingginya prevalensi hipertensi di wilayah Kemantren Mergangsan yang mencapai 47% dan termasuk lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional, hal ini menunjukkan hipertensi menjadi masalah kesehatan serius pada lansia di wilayah tersebut. Tingginya prevalensi hipertensi dapat berkorelasi dengan rendahnya pengetahuan dan kurangnya informasi mengenai pencegahan hipertensi dari pengelolaan asupan makan. Hipertensi sendiri dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

Pada usia lanjut, faktor penyebab internal hipertensi antara lain usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga atau keturunan. Sedangkan faktor penyebab eksternal hipertensi antara lain obesitas, stres, kadar natrium yang tinggi akibat konsumsi makanan tinggi natrium, merokok, kurangnya olahraga, dan seringnya konsumsi alkohol (Inayah & Reza, 2021). Hipertensi yang terjadi pada lansia dapat berdampak buruk pada sistem organ dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti gagal jantung, stroke, dan serangan jantung (infark miokard) (Oliveros et al., 2020). Beberapa penelitian membuktikan bahwa tingkat pengetahuan pada lansia menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi, penelitian tersebut menjelaskan bahwa pengetahuan mengenai asupan zat gizi serta gaya hidup yang kurang baik dapat memperburuk prevalensi hipertensi (Patonah et al., 2024).

Penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan pencegahan maupun pengobatan. Pencegahan dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi para lansia untuk mengurangi resiko penyebab hipertensi. Dalam melakukan edukasi pada lansia tentunya memiliki berbagai hambatan seperti sulitnya lansia dalam menerima informasi terkait usia, pengaruh lingkungan keluarga maupun sosial yang kurang mendukung, serta pemilihan makanan yang salah. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode yang memudahkan lansia dalam memahami edukasi gizi mengenai hipertensi. Metode yang digunakan yaitu berupa ceramah dengan media pendukung berupa powerpoint, poster, serta alat peraga yaitu diagram putar isi piringku. Media yang digunakan ini sangat efektif dalam membantu penyampaian edukasi, terutama dalam membantu pemahaman para lansia, serta membantu lansia dalam mengingat kembali materi yang sudah disampaikan.

Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi melalui pemberian edukasi tentang konsumsi gizi seimbang, asupan rendah natrium,

serta edukasi mengenai obat yang perlu dikonsumsi pada tingkat hipertensi tertentu. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa kepedulian lansia terhadap asupan yang dikonsumsi, serta dapat menurunkan prevalensi hipertensi di Kemantren Mergangsan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 19 Juni 2024 di Aula kompleks Masjid Al-Ihsan Karangakajen, Kampung Karangakajen, Kelurahan Brontokusuman, Kemantren Mergangsan, Kota Yogyakarta, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek pada kegiatan ini adalah kelompok pra-lansia (45-59 tahun) dan lansia (60 tahun keatas) yang aktif dalam melakukan pengecekan tekanan darah di Posyandu Wredha Kusuma 12 yang berjumlah 50 peserta. Kegiatan yang dilakukan adalah edukasi pencegahan dan penanganan tekanan darah melalui pendekatan berbasis media visual. Pelaksanaan dibagi beberapa tahapan, meliputi:

1) Identifikasi Masalah Gizi

Pada tahap ini dilakukan identifikasi masalah gizi pada masyarakat sasaran yang bertujuan mencari permasalahan gizi pada masyarakat yang akan menjadi topik kegiatan pengabdian. Topik permasalahan gizi yang diangkat yaitu hipertensi pada lansia.

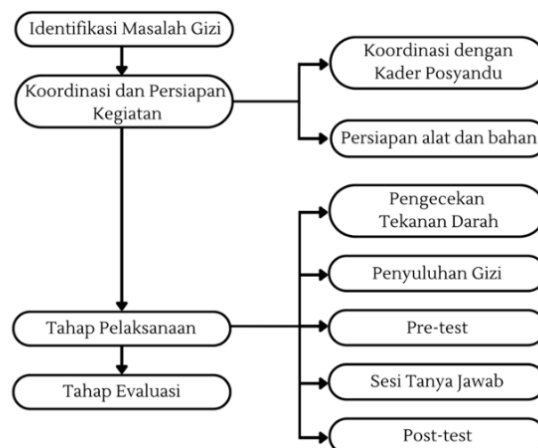
2) Koordinasi dan Persiapan Kegiatan

Kegiatan pada tahap ini meliputi:

- a. Koordinasi dengan pihak kader posyandu untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi terkait dengan hipertensi pada lansia.
- b. Mempersiapkan peralatan dan bahan dalam pelaksanaan edukasi gizi berupa *sphygmomanometer*, laptop, proyektor, *powerpoint*, poster, alat peraga berupa “Diagram Isi Piringku”, dan brosur mengenai informasi yang sesuai dengan permasalahan tekanan darah tinggi dan pengenalan isi piringku, media visual tersebut dinilai cukup efektif dalam penyuluhan terhadap karakteristik sasaran.

3) Tahap Pelaksanaan

- a. Peserta melakukan pengecekan tekanan darah.
- b. Melakukan *pre-test* atau penggalan data pengetahuan peserta berupa beberapa pertanyaan terkait dengan hipertensi.
- c. Penyuluhan gizi mengenai hipertensi berupa pemaparan materi oleh mahasiswa gizi yang berkaitan dengan definisi, klasifikasi, penyebab, gejala, dan dampak hipertensi, serta pemberian diet yang dianjurkan pada penderita hipertensi menggunakan materi *powerpoint*, pengenalan isi piringku menggunakan alat peraga “Diagram Isi Piringku”, memberikan poster bahaya hipertensi kepada kader posyandu, dan memberikan brosur yang berisi informasi isi piringku kepada seluruh peserta.
- d. Melakukan sesi tanya jawab dan diskusi terhadap isu hipertensi dan tren makanan/minuman di masyarakat.
- e. Melakukan *post-test* berupa beberapa pertanyaan yang sama pada pertanyaan *pre-test*.



Gambar 1 Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

4) Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan analisis data capaian pengetahuan lansia. Instrumen *pre-test* dan *post-test* yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan sebanyak 5 soal dengan indikator pengetahuan terkait hipertensi dan pola hidup sehat. Analisis capaian tingkat pengetahuan lansia didapatkan melalui perbandingan skor hasil dari *pre-test* dan *post-test*. Skor dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Wredha Kusuma 12. Posyandu Wredha Kusuma 12 merupakan posyandu lansia di Kampung Karangkejèn, Kelurahan Brontokusuman, Kemantren Mergangsan, Kota Yogyakarta. Lokasi pengabdian ini dipilih karena merupakan salah satu lokasi yang menjadi fokus utama dalam mengatasi permasalahan hipertensi yang ada di wilayah Kemantren Mergangsan, dan di sana rutin dilakukan pengecekan kesehatan setiap bulannya. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam menangani permasalahan hipertensi di daerah ini adalah dengan peningkatan pengetahuan pada masyarakat. Hal tersebut dikarenakan masih banyak ditemukan permasalahan hipertensi, dibuktikan dengan prevalensi hipertensi di Kemantren Mergangsan pada tahun 2020 mencapai 47% (Jenie et al., 2020).

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu lansia berjumlah 50 peserta. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia melalui pola makan seimbang dan diet untuk hipertensi. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman terkait pencegahan, penanganan dan bahaya dari penyakit hipertensi kepada masyarakat terkhususnya lansia. Kegiatan edukasi dipilih karena masih banyak masyarakat dengan latar belakang pengetahuan yang rendah mengenai kesehatan, terutama penyakit hipertensi. Peningkatan pengetahuan pada masyarakat dijadikan sebagai langkah awal dalam menekan angka prevalensi hipertensi agar tidak terjadinya kenaikan yang lebih tinggi.

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi berjalan dengan sangat baik dan tertib dari awal hingga akhir kegiatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada peserta. Dalam proses pengecekan tekanan darah dilakukan oleh kader posyandu dan dibantu 5 mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan edukasi dan pengecekan berlangsung selama 1 jam.



Gambar 2 Pemeriksaan Tekanan Darah

Data karakteristik dan hasil pemeriksaan tekanan darah peserta dapat dilihat pada Tabel 1. Diketahui mayoritas jenis kelamin peserta adalah perempuan (76%). Hal tersebut dikarenakan lansia perempuan lebih aktif datang di Wredha Kusuma 12 dibandingkan dengan lansia laki-laki. Berdasarkan penelitian Azizah et al. (2023) menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko mengalami hipertensi lebih besar yaitu 3,483 dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan distribusi data usia menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah kelompok lansia ≥ 60 tahun 40 orang (80%) dan proporsi kelompok usia pra-lansia sebanyak 10 orang (20%). Perempuan dengan rentang usia 59 tahun ke atas banyak ditemukan muncul gangguan kesehatan seperti hipertensi. Hal ini dikarenakan perempuan akan mengalami *menopause* yang akan menyebabkan kadar estrogen menurun signifikan. Penurunan kadar estrogen dapat berpengaruh pada sistem kardiovaskular, salah satunya peningkatan tekanan darah (Ryczkowska et al., 2023). Berdasarkan

hasil pengukuran tekanan darah diketahui lansia dengan hipertensi sebanyak 18 orang (36%), tekanan darah normal sebanyak 22 orang (44%), dan hipotensi sebanyak 10 orang (20%).

Tabel 1 Karakteristik Peserta Edukasi Gizi

Karakteristik Peserta	Jumlah (N=50)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	24%
Perempuan	38	76%
Total	50	100%
Usia		
Pra-lansia (45-59 tahun)	10	20%
Lansia (≥ 60 tahun)	40	80%
Total	50	100%
Tekanan Darah		
Hipotensi	10	20%
Normal	22	44%
Hipertensi	18	36%
Total	50	100%

Setelah dilakukan pemeriksaan, kegiatan selanjutnya yaitu edukasi gizi. Sebelum memulai penjelasan materi, peserta akan diberikan beberapa pertanyaan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikannya edukasi. Pertanyaan *pre-test* diberikan secara lisan yang berjumlah 5 soal dan peserta diberikan opsi “ya atau tidak” dan “benar atau salah” yang berkaitan dengan hipertensi. Setiap peserta hanya perlu mengangkat tangan ketika menjawab.

Setelah dilakukan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh mahasiswa gizi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Kegiatan ini berupa pemberian edukasi mengenai hipertensi, faktor penyebab hipertensi, pencegahan, penanganan hipertensi hingga diet yang tepat pada penderita hipertensi. Penjelasan materi menggunakan berbagai macam media seperti *powerpoint*, poster, brosur, alat peraga dan juga dibantu dengan media *sound system* dan *infocus*. Proses penjelasan materi tidak hanya bersifat teori namun juga disertai dengan gambar dan alat peraga berupa “Diagram Isi Piringku” serta pembagian brosur.

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Kegiatan ini berjalan dengan interaktif, dilihat dari antusiasme para peserta dalam proses pemaparan materi dan keaktifan peserta untuk berdiskusi pada sesi tanya jawab terkait gizi hingga isu hipertensi di masyarakat. Pada akhir sesi kegiatan, peserta diberikan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukannya sesi edukasi gizi.



Gambar 3 Kegiatan Edukasi Tentang Hipertensi

Penggunaan dan pemilihan media yang digunakan dalam kegiatan edukasi pada lansia memiliki beberapa alasan dan tujuan. Penggunaan poster sebagai media edukasi bersifat singkat dan menarik dengan berbagai gambar sebagai elemen pendukung, sehingga dapat mempengaruhi ketertarikan dan tindakan seseorang (Yanti et al., 2022). Informasi yang dicantumkan pada poster

meliputi pengertian terkait hipertensi, penyebab, golongan hipertensi, dan makanan yang dianjurkan serta yang harus dihindari.

Selain menggunakan media poster pada kegiatan ini juga menggunakan media kreatif berupa alat peraga isi piringku yaitu “Diagram Isi Piringku”. Alat peraga yang digunakan dibuat dengan memanfaatkan barang bekas berupa kardus. Penggunaan barang bekas seperti kardus sebagai media pembelajaran merupakan salah satu tindakan pemanfaatan dari barang yang sudah tidak terpakai, tertinggal atau tidak digunakan lagi untuk diubah menjadi barang baru yang memiliki nilai guna (Faishol et al., 2021). Alat peraga “Diagram Isi Piringku” dibuat dengan bentuk bulat dan terdapat poros berputar di bagian tengah, sehingga bisa diputar dengan tujuan untuk menambah daya tarik dan mudah dipahami pesannya karena media juga bergambar.



Gambar 4 Media Poster, Alat Peraga, dan Brosur

Selain penggunaan poster dan alat peraga, kegiatan edukasi juga menggunakan brosur mengenai isi piringku yang dibagikan kepada seluruh peserta. Brosur merupakan salah satu media cetak berisi informasi yang lebih singkat daripada booklet dan umumnya berukuran lebih besar disertai dengan penjelasan yang menggunakan ilustrasi gambar (Iqbal et al., 2022). Pemberian brosur bertujuan agar peserta mengingat dan membaca kembali mengenai materi edukasi yang telah diberikan. Sehingga materi yang telah disampaikan tidak mudah lupa dan menjadi salah satu sebagai media penguat.

Seluruh kegiatan dan media edukasi dikhususkan untuk mempermudah peserta memahami materi yang disampaikan dan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada *pre-test* dan *post-test* pada Tabel 2 diketahui adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah dilakukannya edukasi dari 46% menjadi 80%.

Tabel 2 Hasil Evaluasi Tingkat Pengetahuan Pada Lansia mengenai Hipertensi

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Pre-test</i>		
Benar	23	46%
Salah	27	54%
<i>Pos-test</i>		
Benar	40	80%
Salah	10	20%

Berdasarkan hasil *pre-test* yaitu 54% peserta masih menjawab salah, artinya masih banyak peserta yang belum mengetahui gejala hipertensi, faktor-faktor penyebab hipertensi dan makanan apa saja yang menjadi penyebab hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan peserta masih kurang mengenai hipertensi. Pengetahuan yang rendah pada individu dapat memberikan dampak yang buruk bagi penderita hipertensi dalam mengatasi efek akibat hipertensi, tindakan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi dan membahayakan nyawa (Oktaria et al., 2023).

Pengetahuan yang kurang juga dapat mempengaruhi kebiasaan kurang baik dalam kehidupan sehari-hari pada lansia, seperti gemar mengonsumsi makanan tinggi garam atau tinggi natrium seperti makanan kemasan. Makanan dengan kandungan natrium tinggi menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi. Konsumsi natrium dengan jumlah yang berlebih dapat meningkatkan volume yang ada di dalam darah sehingga menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah dan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Sangadah, 2022).

Peningkatan pengetahuan lansia setelah dilakukannya edukasi menandakan bahwa edukasi dan penerapan media visual telah berhasil. Penggunaan *powerpoint*, poster, alat peraga dan penyebaran brosur dalam edukasi bertujuan untuk memudahkan dalam menyajikan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Kegiatan edukasi pada lansia dengan menggunakan media visual menarik akan lebih meningkatkan tingkat minat dalam membaca serta rasa keingintahuan mengenai hipertensi (Hidayatullah & Rokhmiati, 2023). Media pembelajaran atau edukasi yang menarik akan meningkatkan fokus *audiens* untuk lebih memperhatikan dan mendengarkan pemaparan materi yang dijelaskan. Sehingga pemilihan media pembelajaran pada edukasi harus sangat diperhatikan terutama kepada target edukasi yang akan diberikan.

Dalam kegiatan edukasi yang dilakukan di Posyandu Wredha Kusuma 12 dengan lansia sebagai sasaran utama terdapat beberapa tantangan yang dihadapi seperti penurunan daya ingat atau lansia mudah lupa. Seiring dengan bertambahnya usia, daya ingat manusia akan menurun dan usia lansia berisiko lebih tinggi mengalami penurunan daya ingat (Kumar et al., 2022). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tantangan tersebut adalah melakukan pendekatan personal untuk memahami kebutuhan dan keterbatasan peserta dengan menggunakan metode edukasi yang interaktif dan media visual seperti leaflet, *power point*, alat peraga dan brosur. Media visual digunakan untuk merangsang pikiran, perhatian dan memberikan pengalaman langsung pada peserta sehingga mudah (Kodir et al., 2021).

Jika dibandingkan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik sejenis, yaitu edukasi dan senam hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah, Yogyakarta oleh Riyadi et al (2025) kegiatan yang dilakukan lebih menekankan pada edukasi dan aktivitas fisik berupa senam hipertensi berbasis komunitas, hasilnya menunjukkan bahwa 75% peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah dilakukannya kegiatan. Sedangkan pada kegiatan Teras Lansia: edukasi interaktif dan pemanfaatan minuman herbal untuk pengendalian hipertensi oleh Hasanah et al (2025) lebih menekankan edukasi interaktif disertai demonstrasi pembuatan minuman herbal sebagai upaya pengendalian hipertensi dengan pemanfaatan tanaman lokal seperti jahe, sereh, kayu manis, madu dan mentimun, hasilnya kegiatan juga menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan praktis dapat meningkatkan literasi kesehatan lansia. Berdasarkan hal tersebut menyampaikan bahwa kegiatan edukasi dan praktis dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berkontribusi akademik dan menjadi bukti edukasi berbasis masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan.

Pengetahuan mengenai kesehatan merupakan salah satu prioritas utama intervensi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi (Sofiana et al., 2020). Semakin baik tingkat pengetahuan maka dapat mempengaruhi kepatuhan dan perilaku seseorang dalam bertindak dan mengambil keputusan. Meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dapat mendorong mereka untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi (Nurchayani et al., 2021). Dalam hal ini masyarakat akan lebih sadar untuk melakukan pengecekan kesehatan secara rutin seperti pengecekan tekanan darah dan melakukan pengobatan. Peningkatan pengetahuan yang baik mengenai hipertensi akan menjadi salah satu langkah dalam penatalaksanaan kesehatan masyarakat untuk mengurangi jumlah penderita hipertensi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia mengenai hipertensi ini berjalan dengan lancar, seluruh peserta antusias terhadap pemaparan materi edukasi. Kegiatan edukasi yang dilakukan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia terhadap hipertensi serta diet yang dianjurkan, dibuktikan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* dari 46% menjadi 80%. Kegiatan

edukasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kepedulian lansia dalam mengubah pola makan dengan pemilihan makanan yang tepat sesuai anjuran gizi usia lansia secara bertahap dan berjangka panjang sehingga dapat menurunkan prevalensi hipertensi di daerah tersebut. Selain itu, edukasi gizi berbasis media visual ini memiliki implikasi positif dan efektif untuk lansia, sehingga memiliki potensi untuk dapat dikembangkan serta diterapkan pada penyandu lain dengan adaptasi konteks lokal. Salah satu tantangan dalam kegiatan ini adalah penurunan daya ingat pada lansia. Oleh karena itu disarankan untuk melakukan edukasi secara berkala dan mengembangkan metode agar lebih efektif dan lebih maksimal untuk lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang mendukung dan ikut serta dalam keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Prodi S1 Gizi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Kader Posyandu Wredha Kusuma 12, dan peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

REFERENSI

- Azizah, M., Dhewi2, S., & Anwary, A. Z. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kubur Jawa Kabupaten Hulu Sungai Tengah. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 314–320.
- Faishol, R., Meliantina, M., Ramiati, E., Putri, E. I. E., & Rahayu, S. M. (2021). Pendampingan Kegiatan Pembelajaran Siswa Dengan Memanfaatkan Barang Bekas Untuk Meningkatkan Minat Dan Kreativitas Belajar Pada Masa Pandemi Covid-19. *ABDI KAMI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.29062/abdi_kami.v4i1.519
- Fatima, S., & Mahmood, S. (2021). Combatting a silent killer - the importance of self-screening of blood pressure from an early age. *EXCLI Journal*, 20, 1326–1327. <https://doi.org/10.17179/excli2021-4140>
- Fulka, R., Ludiana, & HS, S. A. S. (2024). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 440–446.
- Hasanah, A. U., Ameliya, E., Pratama, R. A., & Wahiddatus, P. (2025). Teras Lansia: Edukasi Interaktif dan Pemanfaatan Minuman Herbal untuk Pengendalian Hipertensi. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 670–679.
- Hidayatullah, A., & Rokhmiati, E. (2023). Edukasi Kegawatdaruratan Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Mengabdi Masyarakat Nusantara*, 2(3), 175–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.58374/jmmn.v2i3.189>
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. In *STIKes Ngudia Husada Madura*.
- Iqbal, W., Fazri, A. N., & Gusti, A. (2022). Efektifitas Media Booklet dan Brosur terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pasangan Usia Subur tentang Program Keluarga Berencana. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 9(1), 15–22. <https://doi.org/10.33653/jkp.v9i1.776>
- Jenie, I. M., Noor, Z., Husna, M. U., Herjuna, M., & Perdana, L. P. (2020). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 169–174. <https://doi.org/10.18196/ppm.32.178>
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa* (HK.01.07/MENKES/4634/2021).
- Kodir, Sari, N. W., Margiyati, & Rositayani, N. S. (2021). Pengaruh Media Poster Dan Power Point Terhadap Pengetahuan Lansia Terkait Covid-19 Di Kota Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 3(2), 25–33.
- Kumar, M., Srivastava, S., & Muhammad, T. (2022). Relationship between physical activity and cognitive functioning among older Indian adults. *Scientific Reports*, 12(1), 2725. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06725-3>
- Nurchayani, W. F., Rizka, M., Rismayani, R., Pradani, S. A., Astuti, D., Haryani, F., Dewi, D. K., Suyadi, A., Suswardany, D. L., Porusia, M., & Nisariati. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Sonorejo dalam Rangka Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Hipertensi dengan Media Poster. *Jurnal Warta LPM*, 24(4), 656–666.
- Oktaria, M., Hardono, Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia (JIMI)*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Patonah, P., Suhardiman, A., Marliani, L., Purwaniati, P., Sobandi, M. M., & Jajang Japar Sodik. (2024). Edukasi Kesehatan dan Pemanfaatan Herbal untuk Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi di Kabupaten Bandung. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(4), 910–922. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2128>
- Riyadi, S., Warseno, A., Supatmi, & Marmi. (2025). Edukasi dan Senam Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah, Yogyakarta. *Journal of Philanthropy: The Journal of Community Service*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.58353/jop.v3i1.231>
- Ryczkowska, K., Adach, W., Janikowski, K., Banach, M., & Bielecka-Dabrowa, A. (2023). Menopause and women's cardiovascular health: is it really an obvious relationship? *Archives of Medical Science : AMS*, 19(2), 458–466. <https://doi.org/10.5114/aoms/157308>
- Sangadah, K. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Nutrition Research and Development Journal*, 02(3), 12–20.
- Sofiana, L., Safitri, N. F. W., Mulyani, R. Y., & Muslih, I. (2020). Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504–508. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3867>
- Sumampouw, O. J., Pinontoan, O. R., & Nelwan, J. E. (2023). Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2081–2087. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.471>
- Yanti, R., Harleni, & Regita, L. N. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Pra Lansia Dan Lansia Wanita Usia 55-64 Tahun Diwilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh. *Ensiklopedia Of Journal*, 5(1), 320–327