



Edukasi Hipertensi dan Gizi Seimbang pada Pra-lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang

Hypertension and Balanced Nutrition Education for Pre-Elderly in the Work Area of the Banten Girang Health Center

Septi Wulan Dini^{1*}, Lili Amaliah¹, Zusrini Dika Pratiwi²

¹ Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

² Puskesmas Banten Girang, Kota Serang, Indonesia

*Email Korespondensi: septiwdn@gmail.com

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan gizi seimbang serta mengetahui perbedaan pengetahuan pra-lansia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan menggunakan media leaflet hipertensi dan flyer gizi seimbang. Teknik pengolahan data yang digunakan yaitu uji paired t-test. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan gizi seimbang sebesar 58.06% berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan mengenai hipertensi dan gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan pada pra-lansia di salah satu wilayah kerja Puskesmas Banten Girang. Diharapkan kegiatan ini dapat memotivasi pra-lansia untuk mempraktikkan materi yang didapat dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian materi tentang hipertensi dan gizi seimbang ini penting untuk disampaikan karena prevalensi penderita hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya.

Kata kunci: Edukasi, Hipertensi, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Pra Lansia

Abstract

This activity aims to increase public knowledge about hypertension and balanced nutrition and to find out the differences in pre-elderly knowledge before and after education. The activity was carried out by counseling methods using hypertension leaflet media and balanced nutrition flyers. The data processing technique used is paired t-test. The results of data analysis showed that there was an increase in knowledge about hypertension and balanced nutrition by 58.06% based on the results of the pre-test and post-test. The results of the paired t-test showed that there were differences in knowledge about hypertension and balanced nutrition before and after counseling on the pre-elderly in one of the working areas of the Banten Girang Health Center. It is hoped that this activity can motivate pre-elderly to practice the material obtained in everyday life. Providing material about hypertension and balanced nutrition is important because the prevalence of hypertension sufferers is increasing every year.

Keywords: Education, Hypertension, Knowledge, Nutrition Education, Pre-Elderly

Pesan Utama:

- Penyampaian materi tentang hipertensi dan gizi seimbang sangat penting mengingat prevalensi hipertensi yang terus meningkat. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan dapat tercipta upaya pencegahan yang lebih baik dan pengelolaan yang tepat terhadap hipertensi.

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2023 Authors.

Received: 27 December 2022

Accepted: 06 February 2023

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.101>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

1. Pendahuluan

Gizi sangat erat kaitannya dengan status dan derajat kesehatan seseorang. Gizi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi derajat kesehatan dari seorang individu. Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki banyak permasalahan gizi dan kesehatan. Tiap tahapan daur kehidupan memiliki risiko masalah gizi dan

kesehatannya tersendiri, seperti hipertensi pada pra-lansia. Pra-lansia merupakan seseorang yang berada di usia ≥ 45 tahun atau dalam rentang 45-59 tahun (Mu'izza et al., 2019). Pada fase usia ini, terjadi berbagai perubahan yang cenderung menurun, perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, kognitif, psikis dan lain-lain. Perubahan-perubahan yang menurun tersebut dapat menyebabkan masalah gizi dan kesehatan, salah satunya adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang termasuk ke dalam kelompok penyakit tidak menular (PTM), dimana tekanan darah individu berada di atas normal atau tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2018). Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2018, 73% kematian yang dilaporkan disebabkan karena PTM, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes melitus, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (Kemenkes RI, 2019 dalam Ahnia et al., 2022). Data Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan dari 25.8% menjadi 34.1% dengan estimasi jumlah kasus hipertensi yaitu sebesar 63.309.620 orang, dengan kematian akibat hipertensi sebesar 427,218 jiwa (Kemenkes, 2019 dalam Nababan et al., 2022). Di Kota Serang sendiri prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun yaitu sebesar 29.28% (Kemenkes RI, 2019).

Puskemas Banten Girang merupakan salah satu pelayanan kesehatan yang berada di kecamatan Cipocok Jaya, tepatnya di Jalan Raya Pandeglang KM 04 Kelurahan Tembong Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang, dengan luas wilayah kerja mencapai $\pm 1.312.100$ Ha. Jumlah penduduk pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang berkisar 5.206 jiwa. Berdasarkan data Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Puskesmas Banten Girang diketahui bahwa per bulan September dan Oktober 2022 jumlah kasus hipertensi pada pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas mengalami kenaikan dari 83 kasus menjadi 128 kasus.

Terdapat beberapa faktor risiko yang menjadi penyebab hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga dan faktor yang dapat dimodifikasi yaitu pola hidup yang buruk seperti kegemukan, merokok, aktivitas fisik yang kurang, diet tinggi lemak, konsumsi garam berlebih, dislipidemia, konsumsi alkohol berlebih, psikososial dan stres. Pola hidup yang buruk tidak lepas kaitannya dengan faktor predisposisi yang mempermudah terjadinya perilaku tersebut, salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan didapatkan melalui informasi yaitu kenyataan (fakta), melihat dan mendengar sendiri (Morika et al., 2021). Pengetahuan merupakan dasar pertimbangan seseorang dalam berperilaku.

Hasil penelitian Amalina et al., (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan hipertensi pada pra-lansia dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Sungai Karias (p -value = 0.000). Penelitian Morika et al., (2021) juga menunjukkan hal yang sama dimana menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Lolo (p -value = 0.000). Seseorang yang paham tentang hipertensi, penyebab dan dampaknya maka cenderung akan melakukan tindakan seperti pencegahan atau meminimalisir agar penyakitnya tidak berlanjut (Berg, Bruce L., 2001 dalam Istiqamah, 2021). Tingkat pengetahuan pra-lansia dan lansia dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti dukungan keluarga dan petugas kesehatan (Morika et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 orang pra-lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang, sebanyak 10 orang (50%) pra-lansia memiliki tekanan darah yang tinggi, sebanyak 8 orang (40%) memiliki pengetahuan yang kurang. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan, berupa pemberian edukasi "Kendalikan Tekanan Darah dengan Hidup Sehat" pada pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang dengan menggunakan media leaflet dan flyer. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pra-lansia mengenai hipertensi dan gizi seimbang serta mengetahui perbedaan pengetahuan pra-lansia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi sebagai upaya untuk mengurangi dan menanggulangi masalah hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu edukasi berupa penyuluhan hipertensi dan gizi seimbang pada pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang. Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2022, bertempat di salah satu rumah warga Desa Nancang Waringin, Kelurahan Karundang, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Banten yang merupakan lingkup wilayah kerja Puskesmas Banten Girang. Khalayak sasaran pada kegiatan edukasi ini adalah orang-orang yang sudah memasuki fase pra-lansia (usia 45-59 tahun).

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan studi pendahuluan berupa analisis situasi dan identifikasi masalah kesehatan pada pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang, studi literatur, persiapan kegiatan intervensi atau edukasi, pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi kegiatan serta diakhiri dengan pembuatan laporan akhir kegiatan. Metode yang digunakan dalam penyuluhan yaitu ceramah dan diskusi interaktif dengan alat bantu atau media berupa *leaflet* dan *flyer* yang berisi informasi mengenai hipertensi dan gizi seimbang.

Ceramah yang diberikan kepada sasaran yaitu berupa materi tentang hipertensi. Secara lebih rinci materi

ceramah yang diberikan yaitu berupa penjelasan tentang apa yang dimaksud dengan hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko, pencegahan, pengendalian, pengaturan pola makan, tips mengontrol tekanan darah, komplikasi, diet garam rendah, bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dihindari, dan cara memasak yang dianjurkan yang juga tercantum dalam *leaflet*, serta sepuluh pesan gizi seimbang yang tercantum dalam *flyer*. Sebelum ceramah, peserta diharuskan mengisi daftar kehadiran dan soal *pre-test* yang berjumlah 10 soal.

Setelah dilakukan ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan proses diskusi interaktif atau tanya jawab. Pada tahap ini, peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal mengenai hipertensi dan gizi seimbang yang belum mereka pahami. Sejumlah pertanyaan yang muncul dari peserta merupakan salah satu indikator keseriusan peserta dalam mengikuti kegiatan dan memperhatikan materi yang disampaikan. Setelah sesi tanya jawab, peserta diharuskan mengisi soal *post-test* sebanyak 10 soal yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan edukasi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* diolah dengan menggunakan Ms. Excel dan dilakukan uji statistik berupa uji *paired t-test* dengan menggunakan *software* SPSS 25.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi “Kendalikan Tekanan Darah dengan Hidup Sehat” telah dilaksanakan di salah satu kediaman warga yang berada di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang. Kegiatan ini dihadiri oleh 6 orang pra-lansia. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat atau edukasi yang dilaksanakan adalah berupa pemahaman peserta edukasi tentang hipertensi dan gizi seimbang yang menjadi topik kegiatan. Berdasarkan hasil *pre-test* (Tabel 1) didapatkan bahwa skor rata-rata pengetahuan pra-lansia terkait hipertensi dan gizi seimbang sebelum edukasi yaitu 5.17, angka tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan pra-lansia masih kurang (< 6). Pengetahuan yang kurang dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko berbagai penyakit salah satunya adalah hipertensi.

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan individu adalah dengan melakukan edukasi atau penyuluhan guna menyampaikan informasi dengan menggunakan berbagai macam media, baik media cetak maupun elektronik. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu *leaflet* dan *flyer*. *Leaflet* merupakan salah satu bentuk penyampaian informasi berupa lembaran yang dilipat yang memuat kalimat ataupun gambar atau kombinasi dari keduanya (Fauziah et al., 2017). *Flyer* merupakan salah satu media cetak yang digunakan untuk menyampaikan informasi dengan bentuk selebaran kertas yang memuat tulisan dengan kalimat yang singkat dan sederhana, padat, mudah dimengerti dan juga berisi gambar-gambar yang sederhana (Astuti et al., 2019 dalam Mariyani & Sinurat, 2022).

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Pra-lansia tentang Hipertensi dan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Rata-Rata	Min	Max	Peningkatan (%)	<i>p-value</i> (Paired T-test)
Sebelum	5.17	3	6	58.06	0.009
Sesudah	8.17	7	10		

Setelah dilakukan edukasi, terdapat peningkatan pengetahuan responden sebesar 58.06%. Hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya skor rata-rata pengetahuan yang semula 5.17 pada *pre-test* menjadi 8.17 pada *post-test*. Hal ini sejalan dengan penelitian dengan penelitian Fitriyaningsih et al., (2021) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan baik tentang gizi seimbang dan hipertensi pada lansia sebesar 82.5%. Berdasarkan hasil evaluasi (Tabel 1), skor pengetahuan maksimal pada *post-test* yaitu sebesar 10 dari 10 soal dan skor minimal sebesar 6 dari 10 soal. Setiap variabel pertanyaan mengalami peningkatan frekuensi jawaban benar. Jawaban benar yang paling banyak mengalami peningkatan yaitu pada soal nomor 2 mengenai faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi dengan jumlah responden yang menjawab benar sebanyak 6 responden (100%), selain itu pada soal nomor 2 mengenai keluhan yang dirasakan penderita hipertensi dan soal nomor 7 mengenai batas konsumsi garam per hari juga mengalami peningkatan jumlah benar dengan jumlah responden yang menjawab benar masing-masing sebanyak 4 responden (66.7%).

Hasil analisis data dengan menggunakan uji t-berpasangan (*paired t-test*) diperoleh hasil signifikansi yaitu $0.009 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah menerima edukasi berupa penyuluhan dengan menggunakan media *leaflet* dan *flyer* atau dengan kata lain penggunaan *leaflet* dan *flyer* memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan pra-lansia mengenai hipertensi dan gizi seimbang. Hal ini didukung dengan penelitian Aqillah et al., (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan pra-lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan *leaflet* tentang hipertensi (*p-value* = 0.0005). Penelitian Susanti et al., (2017) juga menunjukkan bahwa *leaflet* efektif dalam mempengaruhi pengetahuan lansia mengenai hipertensi (*p-value* = 0.000).

Adanya perbedaan pengetahuan tersebut dapat dikarenakan penyajian materi tentang hipertensi dan gizi

seimbang yang dijabarkan pada *leaflet* dan *flyer* sudah cukup jelas, selain itu metode penyuluhan berupa ceramah dan diskusi interaktif juga membantu meningkatkan pemahaman pra-lansia mengenai hipertensi dan gizi seimbang, sehingga para pra-lansia yang sebelumnya tidak pernah mendapat penyuluhan tentang hipertensi dan gizi seimbang menjadi paham dengan baik.



Gambar 1. Penjelasan Materi Edukasi “Kendalikan Tekanan Darah dengan Hidup Sehat”

Kegiatan edukasi tentang hipertensi dan gizi seimbang dengan metode ceramah dan diskusi interaktif berjalan dengan baik. Hal tersebut ditunjukkan dengan tingkat keseriusan dan perhatian serta antusias dari sebagian besar peserta pada saat kegiatan berlangsung sehingga responden memahami materi hipertensi dan gizi seimbang dengan baik. Para peserta mendengarkan pemaparan materi selama 30 menit dengan penuh perhatian. Pada tahap diskusi interaktif dan tanya jawab terdapat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan hipertensi dan gizi seimbang yang disampaikan oleh peserta pada saat proses diskusi berlangsung dan terdapat beberapa peserta yang menyampaikan pengalamannya selaku penderita hipertensi.

Dengan adanya pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang hipertensi dan gizi seimbang menggunakan *leaflet* dan *flyer* ini selain meningkatkan pengetahuan pra-lansia tentang hipertensi dan gizi seimbang juga diharapkan dapat memotivasi pra-lansia untuk mempraktikkan materi yang didapat dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian materi tentang hipertensi dan gizi seimbang ini penting untuk disampaikan karena prevalensi penderita hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya.

4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan edukasi berupa penyuluhan hipertensi dan gizi seimbang kepada para pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Para peserta yang hadir antusias dalam mengikuti kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan gizi seimbang sebesar 58.06% berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan mengenai hipertensi dan gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan pada pra-lansia di salah satu wilayah kerja Puskesmas Banten Girang, tepatnya di Desa Nancang Waringin, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Banten. Selanjutnya edukasi dapat terus dilanjutkan dengan berbagai metode dan media yang bervariasi.

Pendanaan: Kegiatan pengabdian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

Ucapan Terima Kasih: Ucapan terimakasih kepada pihak Puskesmas Banten Girang, kader, dan masyarakat di sekitar wilayah Puskesmas serta berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

Daftar Pustaka

- Ahnia, S., Ratnasari, D., & Wahyani, A. D. (2022). Hubungan Asupan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kadar Kolesterol Darah Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Losari. *Jurnal Ilmiah dan Kesehatan (JIGK)*, 4(01), 36–44.
- Amalina, F., Ilmi, M. B., Hayati, R., & Fauzan, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian

- Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sungai Karias. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.533>
- Aqillah, M. H., Lestari, M. L., Amos, J., Nadira, N. A., & Widdefrita. (2022). Pengetahuan Pralansia Tentang Hipertensi Pasca Edukasi Menggunakan Media Leaflet Di Kecamatan Silungkang Kota Sawahlunto. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(3), 445–452. <https://doi.org/10.31850/makes.v5i3.1825>
- Fauziah, A. N., Maesaroh, S., & Sulistyorini, E. (2017). Penggunaan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Gaster*, 15(2), 204–215.
- Fitriyaningsih, E., Ichsan, Andriani, Iskandar, & Mulyani, N. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Edukasi Gizi Penyakit Hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47–51. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>
- Istiqamah. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 202* [Thesis (Diploma)]. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Kemendes RI. (2018). *Hipertensi, Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*. P2PTM.
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Provinsi Banten: Riskeddas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mariyani, M., & Sinurat, L. (2022). Pengaruh Edukasi Flyer Terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai Penanganan Kejang Demam Balita Usia 1-5 Tahun Di RSUD Pademangan Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), Article 4.
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Sainatika*, 1, Article 1. <https://jurnal.syedzasainatika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/973>
- Mu'izza, N., Agnesia, D., & Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dngan Tekanan Darah Pada Pra-Lansia Dan Lansia Di Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i1.1076>
- Nababan, A. S. V., Lestari, W., Kharimah, Yulita, & Jairani, E. N. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Desa Rantau Panjang Kiri Kecamatan Kubu Babussalam. *Elisabeth Health Journal: Jurnal Kesehatan*, 7(1), 89–96.
- Susanti, N., Qodariah, Harnani, Y., & Rasyid, Z. (2017). Efektifitas Leaflet terhadap Pengetahuan dan Mengatur Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 7(02), 33–38. <https://doi.org/10.37859/jp.v7i02.500>