

Hypertension Prevention Education for the Elderly at Posyandu Melati Putih 7, RW 7 Rejasari, West Purwokerto

Edukasi Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Posyandu Melati Putih 7 RW 7 Rejasari, Purwokerto Barat

Untari Untari¹, Agustina Anggraeni², Wahyu Vera Wardani³

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

²UPTD Puskesmas Purwokerto Barat, Purwokerto Barat, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

Abstract:

Hypertension is a common non-communicable disease among the elderly, closely linked to dietary habits that do not align with balanced nutrition principles. Limited knowledge regarding nutrition and hypertension prevention is a factor influencing the health-related behaviors of the elderly. A significant number of hypertension cases have been identified in the service area of Posyandu Melati Putih 7 (RW 7, Rejasari Urban Village, West Purwokerto). This community service activity aimed to improve the elderly's knowledge of balanced nutrition as a preventive measure against hypertension. The activity involved coordination with partners, anthropometric and blood pressure measurements, educational sessions utilizing lectures and interactive discussions, and evaluation via pre- and post-tests. Results showed an increase in average knowledge scores from 57.00 ± 10.59 to 83 ± 11.59 ($p < 0.001$). Community service activities employing nutrition education methods proved effective as a promotional strategy to enhance the elderly's knowledge regarding hypertension. It is anticipated that periodic and integrated nutrition education programs will yield more optimal results in controlling hypertension among the elderly.

Keywords:

nutrition education; hypertension; elderly; integrated health post (Posyandu)

Abstrak:

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan berkaitan erat dengan pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Rendahnya pengetahuan mengenai gizi dan pencegahan hipertensi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan lansia. Di wilayah kerja Posyandu Melati Putih 7 RW 7 Kelurahan Rejasari, Purwokerto Barat cukup banyak ditemukan kasus hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan hipertensi. Metode kegiatan yaitu meliputi koordinasi dengan mitra, pengukuran antropometri dan tekanan darah, pemberian edukasi metode ceramah dan diskusi interaktif, serta evaluasi melalui pre dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan dari skor $57,00 \pm 10,59$ menjadi $83 \pm 11,59$ ($p < 0,001$). Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode edukasi gizi cukup efektif sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Program edukasi gizi yang dilakukan secara berkala dan terintegrasi diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih optimal terhadap pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci:

edukasi gizi; hipertensi; lansia; posyandu

Korespondensi:

Untari;
nta.untari@gmail.com

Disubmit: 05-08-2026

Direvisi: 10-08-2026

Diterima: 15-08-2026

Diterbitkan: 15-08-2026

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan terkait gizi terus meningkat dipengaruhi oleh gaya hidup dan pola makan masyarakat modern. Masalah gizi yang berkembang di berbagai dunia baik di negara maju ataupun berkembang yaitu malnutrisi baik gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi ganda di Indonesia, masih menjadi masalah yang belum terselesaikan. Di Indonesia juga adanya permasalahan penyakit infeksi dan tidak menular yang terus meningkat. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada usia lanjut (Pritasari et al., 2017).

Masalah gizi disebabkan berbagi faktor yang mencakup aspek individu, keluarga, lingkungan, dan sistem pelayanan. Upaya penanggulangan masalah gizi dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat. Faktor penyebab masalah gizi saling memengaruhi. Kondisi sosial ekonomi dan pendidikan yang rendah dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan gizi dan akses pangan yang akhirnya berdampak pada asupan gizi tidak adekuat dan munculnya masalah gizi (Pritasari et al., 2017). Masalah gizi merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang kompleks dan terus berkembang di seluruh dunia (Cederholm et al., 2019).

Lansia merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami hipertensi seiring dengan proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah serta perubahan fungsi organ tubuh (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Masalah gizi yang sering dialami oleh lansia yaitu seperti gizi kurang, obesitas (kegemukan) yang dapat timbul karena aktivitas pada kelompok ini sudah berkurang sementara asupan makanan tidak dikurangi atau bahkan berlebihan (Ramadhan & Sutrio, 2025). Obesitas pada usia lanjut berdampak pada peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, hipertensi, dan penurunan fungsi tubuh (Indriana, 2012). Kondisi hipertensi pada lansia sering berkaitan erat dengan status gizi yang kurang optimal, baik gizi lebih, gizi kurang, maupun pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Posyandu lansia merupakan salah satu program upaya kesehatan berbasis masyarakat yang memiliki peran strategis dalam pemantauan status kesehatan dan gizi lansia, termasuk deteksi dini dan pengelolaan hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang disebut *silent killer* karena dapat berlangsung tanpa gejala, namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan kematian. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, ditemukan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebesar 34,11% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan angka hipertensi sebanyak 30,8% untuk penduduk usia ≥ 18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Penelitian sebelumnya banyak mengacu kepada pola hidup masyarakat yang menimbulkan risiko hipertensi yang tinggi yaitu pola konsumsi makanan tinggi garam dan natrium, minuman kemasan berpemanis buatan, merokok, pengetahuan terkait diet gizi seimbang dan hipertensi, serta rutinitas pengecekan tekanan (Salsabil & Kristinawati, 2023).

Kecamatan Purwokerto Barat membawahi 7 kelurahan yaitu kelurahan Kedungwuluh, Kober, Pasirmuncang, Bantarsoka, Rejasari, Pasir Kidul dan Karanglewas Lor. Berdasarkan hasil pemantauan posyandu lansia di Melati Putih 7 RW 7 kelurahan Rejasari, ditemukan permasalahan gizi berupa hipertensi, gizi lebih/obesitas, gizi kurang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pola konsumsi yang tidak seimbang, rendah asupan protein berkualitas, serat, serta konsumsi garam yang tinggi. Berdasarkan data kualitatif kajian perilaku masyarakat yang sudah dilakukan sebelumnya pada lansia di RW 7 Kelurahan Rejasari Kecamatan Purwokerto Barat, menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam (ikan asin, makanan instan, bumbu instant), penggunaan penyedap dan gula berlebih, rendahnya konsumsi sayur, buah, dan protein hewani, dan kebiasaan makan tidak teratur dapat meningkatkan risiko hipertensi lansia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan terkait gizi seimbang untuk mencegah hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan koordinasi dengan mitra posyandu untuk menentukan jadwal dan materi kegiatan pengabdian. Persiapan berikutnya yaitu penyediaan materi yang akan disampaikan, media edukasi serta alat dan bahan yang digunakan dan dokumen kelengkapan serta tempat kegiatan pengabdian. Media yang dibuat berupa kipas edukasi untuk lansia yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia, memuat materi gizi seimbang dan pencegahan penyakit hipertensi.

Kegiatan pengabdian dilakukan di Posyandu Melati 7, RW 7, Kelurahan Rejasari, Purwokerto Barat, pada bulan Februari 2026. Kegiatan ini diawali dengan pengukuran antropometri dan tekanan darah, yang kemudian dilanjutkan penyampaian materi dengan metode ceramah dan diskusi interaktif dengan peserta. Diskusi interaktif meliputi pembahasan media kipas edukasi yang diberikan kepada peserta (lansia) yang berisi materi gizi seimbang dan pencegahan penyakit hipertensi. Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner pengetahuan pada saat awal sebelum dan setelah kegiatan pengabdian. Data kuantitatif dari hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan dalam bentuk persentase peningkatan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh lansia sebanyak 10 orang dengan rerata usia 65 tahun. Subyek paling banyak berjenis perempuan. Karakteristik subyek pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Lansia

Karakteristik	Frekuensi (n)	%	Rerata (Simpang baku)	Min-Max
Usia				
45-59 tahun	2	20	65.10 (6.008)	54 - 74
60-70 tahun	6	60		
>70 tahun	2	20		

Karakteristik	Frekuensi (n)	%	Rerata (Simpang baku)	Min-Max
Jenis kelamin				
Laki-laki	3	30		
Perempuan	7	70		
Pendidikan				
SD	5	50		
SMP	3	30		
SMA	2	20		
D3	-	-		

Berdasarkan tabel karakteristik di atas, sasaran primer lansia memiliki rerata 65 tahun dengan rentang usia 54 tahun hingga 74 tahun. Jenis kelamin subjek lansia sebanyak 30 % laki-laki dan 70% Perempuan. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi. Hal ini karena perempuan yang telah menopause mengalami penurunan kadar estrogen. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis (Hanifa et al., 2021).

Tingkat pendidikan subjek juga bervariasi, yaitu lulus SD sebanyak 50%, lulus Sekolah Menengah Pertama sebanyak 30%, dan lulus Sekolah Menengah Atas sebanyak 20%. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi pengetahuan kesehatan dan gizi seseorang yang akan memengaruhi pola makan dan gaya hidup seseorang. Pola makan dan gaya hidup yang baik akan memengaruhi status gizi dan kesehatan. Tingkat pendidikan seseorang dianggap sebagai modal dasar bagi seseorang untuk memahami informasi tentang kesehatan, sehingga sikap dan perilaku kesehatannya juga meningkat. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan tingkat pendidikan dengan gangguan status gizi lansia (Hanifa et al., 2021).

Tabel 2. Rerata Pengetahuan dan Tekanan Darah

	Pre-test Mean±SD	Post-test Mean±SD	p
Pengetahuan	57.00±10.59	83.00±11.59	0.000*
Systole	150.40±27.89	145.30±20.96	0.158
Diastole	88.60±18.22	83.50±11.55	0.154

p = p value, *significant difference (p<0.05)

Berdasarkan uji normalitas pada Tabel 2, uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan signifikansi lebih dari 0,05, sehingga data pre-test dan post-test berdistribusi normal. Hasil uji normalitas berdistribusi normal kemudian dilanjutkan dengan uji *paired t-test* untuk mengetahui apakah intervensi yang diberikan memberikan pengaruh perbedaan sebelum edukasi dengan sesudah edukasi. Berdasarkan uji *paired t-test*, terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan subjek lansia antara sebelum dan sesudah intervensi (edukasi). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta (lansia) secara signifikan. Pada kelompok intervensi, peserta dengan pengetahuan rendah menurun, sementara kelompok yang berkategori tinggi meningkat.

Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti (tidak signifikan), dengan skor rata-rata yang hanya sedikit meningkat dari skor 6,3 menjadi skor 6,5 ($p = 0,284$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi (edukasi) efektif dalam meningkatkan pengetahuan (Imam et al., 2025).

Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh respon dari luar yang datang. Pada kelompok usia lanjut, selain tingkat pengetahuan ada beberapa kendala yang dialami seperti fungsi ingatan, penglihatan, pendengaran yang mulai menurun, sehingga memerlukan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya dalam mempertahankan kunjungan Posyandu (Ramadhanty et al., 2022). Pada studi sebelumnya menunjukkan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan yang cukup terkait adanya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, namun masih belum sepenuhnya berpengaruh secara nyata untuk dapat mengimplementasikan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada perilaku atau pola hidupnya. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah yang belum adanya perubahan yang signifikan (Zaenurrohman & Rachmayanti, 2017). Pemanfaatan Posyandu sangat penting agar lansia terjaga kesehatannya dan mendukung lansia dapat hidup mandiri. Beberapa faktor yang mempengaruhi pemanfaatan Posyandu lansia adalah pengetahuan lansia akan posyandu, pemanfaatan posyandu, dukungan keluarga, dan peran kader posyandu. pengetahuan lansia akan posyandu masih belum positif, mereka menganggap bahwa menjadi tua/lansia merupakan hal biasa dan tidak perlu menjalani pemeriksaan apapun (Ramadhanty et al., 2022).

Berdasarkan Tabel 2, uji normalitas untuk data sistole dan diastole pada subjek lansia menunjukkan signifikansi lebih dari 0,05 pada uji *Shapiro-Wilk*, sehingga data pre- dan post-test berdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan dengan uji *paired t-test* untuk mengetahui apakah intervensi yang diberikan memberikan pengaruh perbaikan pada kondisi sistol dan diastol. Hipertensi dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup serta kurangnya penerapan hidup sehat, seperti manajemen stres buruk, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, konsumsi makanan tidak terkontrol dan alkohol, kurangnya buah dan sayur, tinggi lemak, glukosa, dan natrium juga merupakan faktor risiko hipertensi (Imansari et al., 2021).



Gambar 1. Edukasi gizi pencegahan hipertensi di posyandu melati 7 RW 7

Media edukasi sangat berperan penting karena berfungsi sebagai jembatan untuk menyampaikan informasi secara efektif, interaktif dan mudah dipahami. Hal ini dapat membantu mengatasi kendala bahasa dan mempercepat transfer pengetahuan. Peningkatan pengetahuan setelah edukasi sejalan dengan teori belajar kognitif yang menyatakan bahwa pengetahuan individu dapat berkembang melalui proses pemahaman dan pengalaman belajar (Andini et al., 2025). Diet DASH memberikan stimulus informasi yang mendorong peserta untuk memahami konsep dan manfaat diet dalam mengelola hipertensi, sehingga memengaruhi tingkat pengetahuan mereka secara signifikan (Andini et al., 2025). Keberhasilan intervensi ini tidak hanya karena materi edukasi yang tepat, tetapi juga karena metode penyampaian yang menarik dan relevan dengan kebutuhan peserta. Jika edukasi dilakukan secara berkelanjutan dan interaktif, bukan tidak mungkin tingkat pengetahuan dapat meningkat lebih tinggi lagi dan berdampak langsung pada perubahan perilaku hidup sehat yang ke depannya berpengaruh secara signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik.



Gambar 2. Media Edukasi gizi

Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi setelah 1 minggu kegiatan pengabdian dilakukan, tekanan darah pada lansia di RW 7 mengalami penurunan, akan tetapi belum secara signifikan dapat berpengaruh terhadap nilai tekanan darah. Pemberian intervensi yang berkelanjutan dan terdokumentasi dengan baik akan berpengaruh pada perilaku dan hasil tekanan darah yang terkontrol. Pada studi sebelumnya menunjukkan, intervensi diet DASH terbukti meningkatkan kepatuhan peserta dalam mengontrol tekanan darah secara signifikan. Pada kelompok intervensi, proporsi peserta yang tidak patuh menurun. Peningkatan kepatuhan ini dapat dijelaskan melalui teori *Health Belief Model* (HBM), yang menyatakan bahwa seseorang akan lebih patuh terhadap anjuran kesehatan jika merasa memiliki kerentanan terhadap suatu penyakit, menyadari manfaat dari tindakan tersebut, dan mendapatkan edukasi yang meningkatkan persepsi positifnya. Edukasi yang telah disampaikan memberikan pemahaman

yang baik, sehingga mendorong perubahan sikap dan perilaku peserta. Keberhasilan intervensi terletak pada penyampaian edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya peran individu dalam mengelola tekanan darah. Edukasi yang personal dan relevan dengan kondisi peserta lebih mampu memotivasi mereka untuk patuh menerapkan gaya hidup sehat. Program serupa sebaiknya menjadi bagian dari pendekatan rutin dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat (Imam et al., 2025).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi seimbang dalam pencegahan hipertensi pada lansia di Posyandu Melati Putih 7 RW 7 Kelurahan Rejasari dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa edukasi gizi cukup efektif sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Oleh karena itu, program edukasi gizi sebaiknya dilaksanakan secara periodik dan terintegrasi dengan kegiatan pemantauan kesehatan untuk mendorong perubahan perilaku hidup sehat dan memberikan dampak yang lebih optimal terhadap pengendalian hipertensi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada instansi Puskesmas Purwokerto Barat dan Posyandu Melati Putih 7 RW 7 yang telah memberikan izin kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Serta penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta Posyandu Melati Putih 7 RW 7 yang sudah berpartisipasi aktif dalam menyukseskan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Andini, S. A., Faqih, M. R. Al, Ramadhan, S., & Bakhtiar, A. R. (2025). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Diet dengan Perilaku Diet pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Campurejo Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Cederholm, T., Jensen, G. L., Correia, M. I. T. D., Gonzalez, M. C., Fukushima, R., Higashiguchi, T., Baptista, G., Barazzoni, R., Blaauw, R., Coats, A., Crivelli, A., Schueren, M. A. E. D. Van Der, Siltharm, S., Singer, P., Tappenden, K., Velasco, N., Waitzberg, D., Yamwong, P., Yu, J., ... Group, G. W. (2019). ESPEN Endorsed Recommendation GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition e A consensus report from the global clinical nutrition community *. *Clinical Nutrition*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.08.002>
- Hanifa, S. F., Dasuki, M. S., Ichan, B., & Agustina, T. (2021). TINGKAT PENDIDIKAN DAN KEAKTIFAN KUNJUNGAN TERHADAP STATUS GIZI LANSIA. *Herb-Medicine Journal*, 4(1), 20–27.
- Imam, N., Lataima, N. S., Rhomadona, S. W., & Alfianti, K. Z. (2025). Pengaruh Edukasi Diet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- Imansari, A., Madanijah, S., & Kustiyah, L. (2021). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap

Pengetahuan , Sikap , dan Keterampilan Kader Melakukan Konseling Gizi di Posyandu The Effect of Nutrition Education in Cadre Knowledge , Attitude , and Skills of Nutrition Counselling in Integrated Service Post (Posyandu. *Amerta Nutrition*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, B. K. P. K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia* (Vol. 01).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 1*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Ramadhan, N. A., & Sutrio. (2025). Status Gizi , Riwayat Penyakit Tidak Menular , dan Kebiasaan Olahraga pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumi Tengah Kabupaten Lampung Utara. *Journal of Dietetics Science*, 1(1), 37-45.

Ramadhanty, R., Widyaningsih, A., Novitasari, D., Waluyo, U. N., Bidan, P. P., Waluyo, U. N., Bidan, P., Waluyo, U. N., Bidan, P. P., Info, A., & History, A. (2022). Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Mengikuti Posyandu Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Abstrak*, 64-70.

Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1-200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Salsabil, F. T., & Kristinawati, B. (2023). *PERILAKU KESEHATAN PENDERITA HIPERTENSI*. 5, 1123-1138.

Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174-184. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184>