

Edukasi Peduli Gula Garam Lemak Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang

Education on Sugar, Salt, and Fat Intake for Hypertension Prevention Among the Elderly in the Banten Girang Primary Health Center Working Area

Lili Amaliah^{1*}, Nur Salsabila¹, Zusrini Dika Pratiwi²

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

² Puskesmas Banten Girang, Kota Serang, Indonesia

*Email Korespondensi: lili.amaliah@untirta.ac.id

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia, yang sering kali berdampak pada kualitas hidup dan penurunan produktivitas, seperti yang dibuktikan pada kasus hipertensi. Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah melebihi batas normal, dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Sebanyak 198 kasus hipertensi teridentifikasi selama program skrining hipertensi yang dilakukan di Posbindu dari bulan Juni hingga Agustus 2024. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang. Tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan pada kelompok lansia dan menurunkan prevalensi hipertensi pada lansia. Program "Peduli Gula Garam Lemak" merupakan kegiatan edukasi gizi untuk mengurangi konsumsi gula, garam dan minyak pada lansia, sehingga dapat mengurangi dampak buruk dari hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 25 September 2025 di Kelurahan Dalung, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang. Sasaran kegiatan ini yaitu masyarakat lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun, dengan tingkat partisipasi sebanyak 20 orang. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pemberian kuesioner pre-test, kemudian dilanjutkan dengan konseling gizi dengan media leaflet. Kegiatan terakhir adalah pengisian kuesioner post-test. Nilai rata-rata pre-test untuk populasi lansia sebelum intervensi adalah 3,8. Setelah pemberian edukasi konseling gizi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 6,45. Dari hasil kegiatan ini, saran yang penulis berikan pada lansia yaitu memahami pentingnya informasi gula, garam, dan lemak; pemeriksaan kesehatan secara berkala; menjaga pola makan dengan gizi seimbang; dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan minimal 10 menit per hari.

Kata kunci: Edukasi, Gula, Garam, Lemak, Hipertensi, Lansia

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are a prevalent health issue among the elderly, often impacting their quality of life and reducing productivity, as exemplified by hypertension. Hypertension is characterized as a condition where blood pressure exceeds normal limits, with systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. A total of 198 hypertension cases were identified during a hypertension screening program conducted at the Integrated Non-Communicable Disease Guidance Posts (Posbindu) from June to August 2024. This indicates a high prevalence of hypertension within the working area of the Banten Girang Primary Health Center (Puskesmas). The objectives of this initiative were to enhance knowledge among the elderly population and to decrease the prevalence of hypertension in this demographic. The "Sugar, Salt, and Fat Awareness" (Peduli Gula Garam Lemak) program was a nutritional education intervention designed to reduce the consumption of sugar, salt, and fats/oils among the elderly, thereby mitigating the adverse effects of hypertension. This activity was conducted on Wednesday, September 25, 2025, in Dalung Sub-district, Cipocok Jaya District, Serang City. The target participants were 20 elderly individuals aged over 60 years. The program commenced with the administration of a pre-test questionnaire, followed by nutritional counseling utilizing leaflets. The final stage involved the completion of a post-test questionnaire. The mean pre-test score for the elderly population prior to the intervention was 3.8. Following the nutritional counseling education, the mean post-test score increased to 6.45. Based on these outcomes, the recommendations for the elderly include: understanding the importance of information regarding sugar, salt, and fat; undergoing regular health examinations; maintaining a nutritionally balanced diet; and engaging in physical activity, such as light exercise, for a minimum of 10 minutes per day.

Keywords: Education, Sugar, Salt, Fat, Hypertension, Elderly

Pesan Utama:

- Pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia memerlukan pendekatan yang berkelanjutan, tidak hanya pemahaman tentang GGL. Lansia disarankan untuk secara aktif menerapkan pengetahuan tersebut, melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, menjaga pola makan bergizi seimbang secara keseluruhan, dan melakukan aktivitas fisik teratur (minimal 10 menit olahraga ringan per hari).



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 03 May 2025

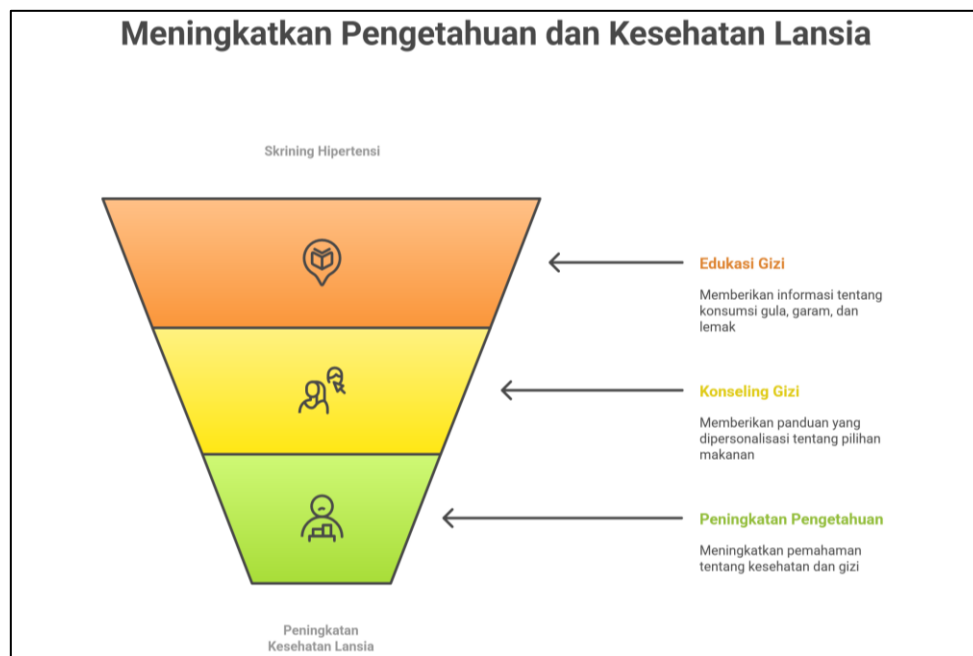
Accepted: 15 May 2025

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.415>



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

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Kelompok lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial (Putri, 2021). Gizi dan pola makan memegang peranan penting dalam kesehatan usia lanjut dalam mempertahankan kesehatan dan taraf hidupnya (Darmiaty & Malasari, 2018). Gangguan gizi pada lansia diakibatkan perubahan struktur tubuh yang semakin menua, sehingga terjadi penurunan fungsi organ yang menyebabkan perubahan postur tubuh lansia menjadi gemuk atau kurus. Selain itu, lansia akan mengalami perubahan pada sistem pencernaan sehingga mempengaruhi status gizinya (Hamsah, 2020). Malnutrisi, obesitas, atau kekurangan gizi akan dipengaruhi oleh perubahan pada sistem pencernaan, baik struktur maupun fungsinya (Nalole et al., 2021).

Masalah gizi yang sering muncul pada lansia berupa gizi kurang maupun gizi lebih, sedangkan masalah kesehatan yang sering muncul yaitu penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular yaitu penyakit degeneratif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas terutama pada lansia. Berdasarkan data

yang dirilis oleh Kemenkes RI (2019), sedikitnya 1,4 juta orang meninggal akibat penyakit tidak menular setiap tahunnya dengan persentase PTM di Indonesia saat ini sebesar 69,91%. Faktor risiko PTM disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur (95,5%), rendahnya aktivitas fisik (33,5%), konsumsi makanan asin (29,7%) serta merokok (24,3%) (Kemenkes RI, 2019b). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi PTM di Indonesia pada usia 65-74 tahun yaitu prevalensi asma mencapai 3,2%, kanker 3,2%, diabetes melitus 6,7%, penyakit jantung 4,6%, hipertensi 26,1%, dan stroke 41,3% (Kemenkes BKPK, 2023; Khoiriyah *et al.*, 2024)

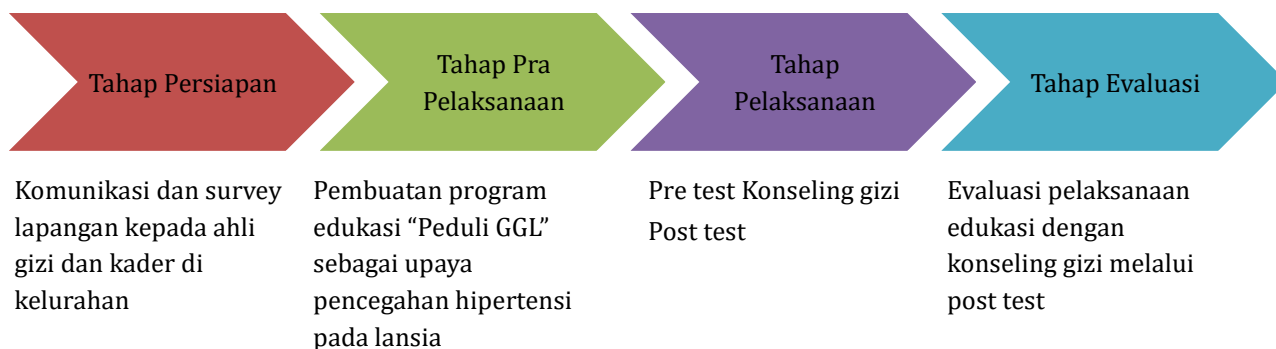
Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah berada di atas normal dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019a). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada usia di atas 60 tahun mencapai 63,2% (Kemenkes RI, 2019b). Faktor penting untuk menentukan tekanan darah pada lansia adalah pola makanan. Pada umumnya orang yang senang makan-makanan asin, berlemak, dan gurih kemungkinan terkena hipertensi. Kandungan natrium yang terkandung dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Oleh karena itu, jantung berusaha memompa darah sehingga tekanan darah menjadi naik dan terjadi hipertensi (Afriani *et al.*, 2023).

Dari data Kemenkes RI (2023), prevalensi hipertensi di Banten berada pada peringkat ke-21 dengan besar persentase 29,5% dan Kota Serang memiliki prevalensi hipertensi dengan rata-rata 29,28% yang pada tahun 2021 terjadi 15.963 kasus dan meningkat menjadi 123.266 kasus pada tahun 2023 (Kemenkes BKPK, 2023). Selanjutnya, berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil *screening* hipertensi di Puskesmas Banten Girang pada tahun 2023 di dapatkan 832 kasus jumlah hipertensi. Selain itu, berdasarkan data posbindu yang telah dilakukan pada bulan Juni-Agustus 2024 didapatkan prevalensi kasus hipertensi sebanyak 198 kasus yang tersebar di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang. Deteksi atau penjarangan masalah gizi yang dilakukan sebagai tindak lanjut diperlukan sebagai tindakan khusus untuk dapat menanggulangi permasalahan yang ada berupa kegiatan konseling gizi atau penyuluhan. Maka, dilakukan kegiatan peduli garam; gula; dan lemak sebagai bentuk penanggulangan hipertensi pada lansia.

Peduli garam; gula; lemak merupakan program edukasi berupa konseling gizi kepada lansia. Tujuan dengan adanya kegiatan ini yaitu untuk memberikan informasi mengenai pentingnya pembatasan anjuran konsumsi gula; garam; lemak dan pengendalian prevalensi hipertensi lansia di Kelurahan Gelam. Oleh karena itu, dilakukan konseling terkait anjuran konsumsi gula, garam, dan lemak kepada kelompok lansia untuk mengurangi prevalensi kasus hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia terkait penyakit hipertensi. Selain itu kegiatan juga dilakukan dalam bentuk konseling gizi dengan tanya jawab tentang upaya peningkatan kesehatan melalui pentingnya upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi untuk meningkatkan produktivitas kerja. Kegiatan ini telah dilaksanakan di Kelurahan Kedung, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten pada Rabu, 25 September 2024. Jumlah partisipan yang mengikuti acara ini adalah 20 orang, dengan 13 orang mengalami hipertensi. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir yang dilanjutkan dengan pengukuran antropometri dan cek tekanan darah. Selanjutnya penyebaran dan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum diberikan materi terkait hipertensi dan cara pencegahannya. Kegiatan dilanjutkan dengan konseling gizi melalui leaflet yang berisikan materi konseling gizi terkait definisi Penyakit Tidak Menular (PTM), penyebab dan faktor PTM, anjuran pembatasan gula; garam; lemak, macam-macam PTM, dan tips sehat anjuran konsumsi gula; garam; lemak. Kegiatan terakhir yaitu pengisian post-test untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan materi terkait hipertensi dan untuk melihat nilai pre-post test yang akan dijadikan indikator keberhasilan.



Gambar 1 Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Peduli Garam, Gula, dan Lemak" dilaksanakan pada hari rabu, tanggal 25 September 2024 di Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang lansia, dimana 13 orang mengalami lansia. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada kelompok lansia bahwa hipertensi sangat membahayakan sehingga dibutuhkan adanya upaya pencegahan dan pengendalian dengan rutin kontrol tekanan darah dan menjaga agar tetap terkendali. Upaya yang dilakukan untuk mencegah hipertensi atau darah tinggi, salah satunya adalah dengan mengendalikan tekanan darah dengan memberikan pengobatan non-obat seperti memperbaiki pola hidup, menurunkan berat badan, membatasi asupan natrium, mengubah pola makan menjadi rendah lemak, membatasi konsumsi alkohol, membatasi kafein, dan menghindari merokok (Ismiati *et al.*, 2023).

Kegiatan ini diawali dengan presensi kehadiran peserta, pengukuran antropometri dan pengukuran tekanan darah, pemberian kuesioner pre-test yang sudah disesuaikan dengan materi konseling gizi. Pemberian kuesioner pre-test dilakukan sebelum konseling gizi dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan terkait materi yang akan diberikan oleh konselor. Selanjutnya pada kegiatan ini dilakukan edukasi melalui konseling gizi lansia dengan materi yang diberikan yaitu definisi Penyakit Tidak Menular (PTM), penyebab dan faktor PTM, anjuran pembatasan gula; garam; lemak,, macam-macam PTM, dan tips sehat konsumsi gula; garam; lemak. Kegiatan terakhir yaitu pengisian kuesioner post test dengan pertanyaan yang sama seperti pretest. Kuesioner post-test dibagikan dengan tujuan untuk mengevaluasi keberhasilan dari kegiatan pelaksanaan intervensi berupa konseling gizi sebagai indikator keberhasilan.



Gambar 2. Dokumentasi konseling gizi

Berdasarkan hasil pre-test (sebelum diberikan konseling gizi) dan post test (sesudah diberikan konseling gizi) terdapat peningkatan nilai. Hasil rata –rata nilai pre-test adalah sebesar 3,8 dan post-test sebesar 6,45. Hasil tersebut mengalami peningkatan pemahaman pada lansia. Berdasarkan penelitian Afriyanti, et al (2020), diungkapkan bahwa pendidikan kesehatan kepada masyarakat terutama lansia dengan memaparkan informasi disertai media penunjang mengenai faktor gejala serta cara pencegahan dilakukan untuk upaya peningkatan pengetahuan kesehatan (Afriyanti *et al.*, 2020). Pengetahuan mengenai penyakit darah tinggi sangat penting bagi masyarakat, khususnya lansia yang berada di Kelurahan Gelam. Dengan memahami gejala hipertensi sejak dini maka lansia dapat mencegah dan mengendalikan penyakit darah tinggi (Ismiati *et al.*, 2023).

Kegiatan ini secara tidak langsung akan membantu meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya lansia dan anggota keluarga di Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang. Dukungan sosial dan fungsi keluarga berperan penting dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi. Lansia sering kali tidak rutin memantau tekanan darah, tidak mematuhi pengobatan, dan tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang cara pengelolaan hipertensi. Hal ini diperparah dengan kurangnya keterlibatan keluarga atau caregiver dalam mendukung perawatan lansia (Jepisa *et al.*, 2024). Maka, peran orang terdekat (keluarga dan pelayanan kesehatan) membuat lansia merasa aman, nyaman dan percaya diri dalam hidup, sehingga mempengaruhi kesehatan mental dan mempengaruhi kualitas hidup yang baik (Zhang *et al.*, 2020). Selain itu kontrol rutin terhadap kepatuhan tekanan darah individu diperlukan untuk mengurangi risiko dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Dorongan yang dihasilkan dapat memotivasi lansia untuk mematuhi pengobatan dan mencegah hipertensi (Ismiati *et al.*, 2023). Manajemen diri yang benar akan sangat mempengaruhi disiplin diri lansia dan meningkatkan kesehatannya (Maulana, 2022)..

KESIMPULAN

Hipertensi adalah masalah gizi pada usia lanjut yang paling sering terjadi di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten, terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi pemberian edukasi dengan metode konseling gizi pada 20 orang lansia, dimana 13 orang lansia mengalami hipertensi yang ada di Kelurahan Gelam. Edukasi kesehatan pada usia masyarakat dewasa pekerja di Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten mengenai pentingnya hipertensi, pedoman gizi seimbang, dan pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak per hari untuk menjaga dan mencapai tekanan darah normal. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan indikator keberhasilan tercapai yaitu meningkatnya pengetahuan responden terkait hipertensi pada lansia yang dilihat dari nilai pre- test dan post-test yang mengalami peningkatan.

Adapun saran berdasarkan hasil kegiatan yaitu masyarakat dengan usia lanjut disarankan untuk rutin cek kesehatan dan tekanan darah di Posbindu atau fasilitas kesehatan. Lansia dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik berupa olahraga ringan minimal 5 kali selama 10 menit dalam seminggu. Selain itu, dianjurkan juga bagi lansia untuk mulai menjaga pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang serta pemilihan makanan yang tepat.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan dana mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada pihak Puskesmas Banten Girang yang telah bersedia untuk mendukung kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hingga selesai..

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Afriyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. V. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74–82.
- Darmiaty, J., & Malasari, S. (2018). Screening and Assesment of Nutritional Status on Elderly in Pampang, Makassar. *Indonesian Contempory Nursing Journal*, 1(2).
- Hamsah. (2020). Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 1–7.
- Ismiati, I., Lestari, M. A., Khairani, F., & Ningsih, N. F. (2023). Edukasi Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan Lansia sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i4.2445>
- Jepisa, T., Wati, L., & Husni. (2024). Pemberdayaan Caregiver Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(12), 113–120.
- Kemenkes BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019a). *Hipertensi*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2019b). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khoiriyah, H., Rahayu, E., Liandani, M., Hidayati, N., & Puspasari, I. H. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Terhadap PTM (Penyakit Tidak Menular). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(4), 6494–6498.
- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168.
- Nalole, D., Nuryani, N., Maesarah, M., & Adam, D. (2021). Gambaran Pengetahuan, Status Gizi, Konsumsi Zat Gizi dan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus. *Gorontalo Journal of Nutrition and Dietetic*, 1(2), 74–81.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Zhang, X., Zheng, Y., Qiu, C., Zhao, Y., & Zang, X. (2020). Well-Being Mediates the effects of Social Support and Family Function on Self-Management in Elderly Patients with Hypertension. *Psychology, Health & Medicine*, 25(5), 559–571.