



Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Diet Hipertensi pada Lansia

Muhammad Fatih Farhani¹, Madyo Maryoto¹, Tri Sumarni¹

¹Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Correspondence author: Muhammad Fatih Farhani

Email: Muhammadfatihfarhani27@gmail.com

Addres : Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Telepon: 0281-6843493

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.712>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Hypertension is a condition characterized by an increase in blood pressure that forces the heart to work harder and often occurs without noticeable symptoms, hence it is known as "The Silent Killer." One of the preventive and management efforts for hypertension is through dietary modification by regulating eating patterns and limiting the consumption of salt, preserved foods, soft drinks, coffee, tea, and alcohol to help lower blood pressure.

Objective: This community service activity aimed to increase the knowledge of elderly individuals at the Baseh Village Elderly Health Center regarding the hypertension diet and healthy lifestyle practices.

Method: The implementation involved lectures and discussions accompanied by a pre-test and post-test to measure participants' knowledge. Knowledge was assessed using a structured questionnaire consisting of multiple-choice questions covering the definition, risk factors, prevention, and dietary management of hypertension. The questionnaire was reviewed for content validity by public health experts. The intervention was conducted in one session lasting approximately 60 minutes and involved 25 elderly participants. Blood pressure was measured before and after the educational intervention using a calibrated sphygmomanometer to assess physiological changes.

Result: The pre-test results showed that 40% of participants had good knowledge, 52% had sufficient knowledge, and 8% had poor knowledge. After the education session, 80% demonstrated good knowledge and 20% had sufficient knowledge. Blood pressure measurements showed a decrease in the number of participants with stage 1 hypertension from 13 to 6 people and an increase in the pre-hypertension category from 12 to 19 people.

Conclusion: Health education through lectures and discussions effectively increased knowledge about hypertension and contributed to lowering blood pressure by encouraging healthy lifestyle changes among elderly participants.

Keywords: diet, elderly, hypertension

Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah meningkat terus-menerus sehingga jantung harus bekerja lebih keras (Parmilah et al., 2022). Penyakit ini menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara berpenghasilan rendah akibat tingginya faktor risiko pada populasi tersebut (Fahrurodzi et al., 2024). Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang umum pada lansia dan menjadi penyebab kematian tertinggi secara global. Kondisi ini kerap tanpa gejala, sehingga dikenal sebagai *The Silent Killer* (Sijabat, 2020).

World Health Organization (WHO) memprediksi prevalensi hipertensi global akan mencapai 29% pada 2025, dengan Asia Tenggara menempati urutan ketiga sebesar 25%. Di Indonesia, prevalensi tahun 2023 tercatat 30,8%, menurun dari 34,1% pada 2018 berkat edukasi pola hidup sehat. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%, lebih tinggi pada perempuan (40,17%) dibanding laki-laki (34,83%), serta sedikit lebih tinggi di perkotaan (38,11%) dibanding perdesaan (37,01%) (Casmuti & Fibriana, 2023). Dari 8,55 juta penderita usia >15 tahun, 78,51% telah mendapat pelayanan kesehatan. Di Kabupaten Banyumas, prevalensi hipertensi esensial pada lansia sebesar 68% dan akibat faktor lain 32% (Khotimah, 2023). Tahun 2023 tercatat 172.022 penderita usia >15 tahun, dengan 99,9% telah memperoleh pelayanan kesehatan.

Hipertensi sering dipicu gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi lemak dan garam berlebih. Faktor primer mencakup obesitas, stres, merokok, alkohol, dan riwayat keluarga, sedangkan faktor sekunder berasal dari penyakit ginjal, penyumbatan arteri renalis, atau penggunaan kontrasepsi oral (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Diagnosis pasti hanya melalui pemeriksaan tekanan darah, dengan gejala yang kadang muncul seperti sakit kepala, tegang di tengkuk, pusing, gelisah, telinga berdengung, sesak napas, dan mudah lelah (Ridwan, 2020).

Hipertensi merupakan kondisi serius yang dapat berakibat fatal, dengan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, gagal jantung, dan kerusakan pembuluh darah. Kondisi ini juga dapat menimbulkan perdarahan retina yang menyebabkan gangguan penglihatan (Hutagalung, 2021). Penanganan hipertensi meliputi terapi farmakologis dengan obat antihipertensi dan terapi nonfarmakologis seperti olahraga teratur, mengelola stres, berhenti merokok, menghindari alkohol, serta menjalani diet hipertensi (Sumarni et al., 2024). Diet hipertensi bertujuan mengatur pola makan seimbang dan rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penderita dianjurkan membatasi makanan awetan, minuman bersoda, kopi, teh, penyedap rasa, dan alkohol guna mengontrol tekanan darah serta mencegah penimbunan cairan (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi diet hipertensi meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan lansia dalam mengontrol tekanan darah. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan sebagai upaya preventif berkelanjutan menuju pola hidup sehat (Triwijayanti & Puspitaningrum, 2024).

Di Posyandu Sekar 5 Desa Baseh, tercatat 25 lansia menderita hipertensi dengan keluhan pusing yang dipengaruhi oleh gaya hidup dan kurangnya pengetahuan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi tentang diet hipertensi sebagai upaya menurunkan tekanan darah. Hal ini menjadi dasar pelaksanaan pendidikan kesehatan bagi lansia di Posyandu Sekar 5 Desa Baseh, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas.

Tujuan

Penyuluhan kesehatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang diet hipertensi serta mengevaluasi tekanan darah dan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan ini juga memberikan pemahaman benar tentang pola makan sebagai langkah pengendalian hipertensi.

Metode

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada hari Jumat, 20 Juni 2025, dengan melibatkan sebanyak 25 lansia di Posyandu Lansia Desa Baseh. Kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan kegiatan pra-survei serta pengurusan perizinan kepada pihak desa dan Universitas Harapan Bangsa. Setelah itu, dilakukan koordinasi dengan kader dan bidan setempat untuk mengidentifikasi permasalahan mitra yang relevan. Penulis kemudian menyusun proposal kegiatan, menyiapkan media edukasi berupa leaflet dan power point, serta alat pendukung seperti LCD proyektor, dan menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pengukuran tekanan darah dan pelaksanaan pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi sebelum diberikan edukasi. Selanjutnya, edukasi kesehatan diberikan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif menggunakan media power point di Posyandu Lansia Sekar 5 Desa Baseh.

Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia setelah edukasi, serta pengukuran tekanan darah ulang satu bulan setelah kegiatan untuk menilai efek edukasi terhadap kondisi kesehatan lansia.

Hasil

Tingkat Pengetahuan Lansia

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan setelah edukasi tentang diet hipertensi

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	10	40	20	80
Cukup	13	52	5	20
Kurang	2	8	0	0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, sebanyak 10 orang (40%) memiliki pengetahuan baik, 13 orang (52%) cukup, dan 2 orang (8%) kurang. Setelah edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik menjadi 20 orang (80%), sementara kategori cukup menurun menjadi 5 orang (20%) dan tidak ada peserta yang berpengetahuan kurang. Data tersebut menunjukkan keberhasilan edukasi dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang diet hipertensi.

Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Edukasi

Tabel 2. Distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia

Klasifikasi Tekanan Darah	Sebelum Edukasi Pert.1 tgl	Setelah Edukasi Pert.2
	20 Juni 2025	tgl 27 Juli 2025
Normal	-	-
Pre-hipertensi	12 orang (48%)	19 orang (76%)
Hipertensi Tahap 1	13 orang (52%)	6 orang (24%)

Dari tabel diatas didapatkan bahwa terjadi perubahan positif pada klasifikasi tekanan darah lansia. Sebelum edukasi, terdapat 12 orang (48%) yang termasuk dalam kategori prehipertensi dan 13 orang (52%) kategori hipertensi tahap 1. Setelah satu bulan dilakukan edukasi, jumlah lansia dengan klasifikasi prehipertensi meningkat menjadi 19 orang (76%), sedangkan hipertensi tahap 1 menurun menjadi 6 orang (24%). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai diet hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia, sehingga dapat membantu mengendalikan kondisi hipertensi secara lebih baik.

Diskusi

Hasil kegiatan edukasi tentang diet hipertensi di Posyandu Lansia Desa Baseh menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia. Pada pre-test, 40% peserta berpengetahuan baik, 52% cukup, dan 8% kurang. Setelah edukasi, hasil post-test menunjukkan 80% berpengetahuan baik dan 20% cukup. Selaras dengan penelitian Sumarni *et al.*, (2024) menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang diet hipertensi, dengan rata-rata skor naik dari 65 (pretest) menjadi 87 (posttest). Metode ceramah dan diskusi terbukti efektif meningkatkan pemahaman pentingnya diet bagi penderita hipertensi di RW 05 Ciwalen, Garut. Edukasi kesehatan efektif meningkatkan pemahaman lansia dalam mengontrol tekanan darah melalui diet hipertensi. Materi yang sederhana memudahkan peserta memahami informasi, sementara pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pekerjaan, usia, pengalaman, dan lingkungan (Saadah *et al.*, 2023). Pendidikan kesehatan merupakan cara meningkatkan pemahaman individu mengenai hidup sehat dan pencegahan penyakit, sehingga menjadi komponen penting dalam menjaga kesehatan masyarakat (Mulyana *et al.*, 2023).

Diet hipertensi penting bagi lansia sebagai upaya menanggulangi tekanan darah tinggi dan menjaga kesehatan tubuh melalui asupan makanan seimbang. Prinsipnya meliputi diet rendah garam, rendah kolesterol, tinggi serat, serta penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) (Elvina, 2024). Pola makan ini berfokus pada pengurangan garam, makanan olahan, minuman berkafein, dan alkohol untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah penumpukan cairan tubuh (Intannia *et al.*, 2022). Aktivitas fisik rutin menjadi langkah penting mencegah hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya. Selain menjaga tekanan darah, olahraga membantu kesehatan mental dengan menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Faktor psikologis turut berperan dalam mengendalikan penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis (Nasution *et al.*, 2024). Diharapkan peningkatan pengetahuan ini diikuti dengan perubahan perilaku menuju pola hidup bersih dan sehat demi tercapainya kesehatan bersama.

Hasil pengukuran tekanan darah pada 20 Juni 2025 menunjukkan dari 25 lansia, 12 orang (48%) termasuk klasifikasi pra-hipertensi dan 13 orang (52%) hipertensi tahap 1. Setelah satu bulan edukasi, terjadi penurunan kasus hipertensi, dengan 19 orang (76%) masuk kategori pra-

hipertensi dan 6 orang (24%) tetap pada hipertensi tahap 1. Didukung oleh penelitian Komalasari *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa sebelum edukasi, rata-rata tekanan darah sistolik peserta adalah 167,1 mmHg (SD 12,086) dan diastolik 106,5 mmHg (SD 8,401). Setelah edukasi, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 162,3 mmHg (SD 13,195) dan diastolik menjadi 97,8 mmHg, menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan edukasi.

Hipertensi ditandai oleh peningkatan tekanan darah menetap di atas batas normal, menyebabkan beban kerja jantung meningkat dan berisiko menimbulkan penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, serta gangguan otak (Parmilah *et al.*, 2022). Penderita hipertensi perlu menjaga pola makan untuk mencegah komplikasi. Asupan garam dibatasi hingga 1 sendok teh (5 gram) per hari, disertai pola makan seimbang dan pembatasan makanan berlemak jenuh serta tinggi kolesterol (Triwijayanti & Puspitaningrum, 2024). Diet ini bertujuan menurunkan tekanan darah dan mencegah faktor risiko seperti obesitas, kolesterol tinggi, asam urat, serta penyakit jantung, ginjal, dan diabetes. Penerapan diet rendah natrium membantu menjaga tekanan darah tetap stabil (Nopriani & Fadila, 2024).

Pendidikan kesehatan berfokus pada diet hipertensi penting untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan lansia dalam menjaga pola makan, selain dukungan obat dan pemeriksaan rutin. Perawat berperan sebagai pendidik bagi pasien, keluarga, dan masyarakat melalui penyuluhan serta pemantauan kondisi lansia untuk mengevaluasi perkembangan kesehatan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menumbuhkan kepatuhan lansia dalam menjalankan diet hipertensi guna menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatannya (Devi & Putri, 2021). Oleh karena itu, edukasi kesehatan dapat dijadikan strategi bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku lansia dalam menjaga tekanan darah dan mencegah komplikasi berat.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Posyandu Lansia Desa Baseh diikuti oleh 25 peserta dan berlangsung dengan lancar. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta perbaikan tekanan darah setelah diberikan edukasi mengenai diet hipertensi. Sebelum kegiatan, sebanyak 12 lansia (48%) tergolong pra-hipertensi dan 13 lansia (52%) termasuk hipertensi tahap 1, sedangkan satu bulan setelah edukasi jumlah pra-hipertensi meningkat menjadi 19 lansia (76%) dan hipertensi tahap 1 menurun menjadi 6 lansia (24%). Tingkat pengetahuan lansia juga mengalami peningkatan, di mana hasil pre-test menunjukkan 40% berpengetahuan baik dan meningkat menjadi 80% setelah post-test. Dengan demikian, edukasi diet hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membantu pengendalian tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Baseh.

Daftar Pustaka

1. Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
2. Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi melalui pendidikan kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432–438. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
3. Elvina, M. (2024). *Hubungan pengetahuan tentang diet hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia hipertensi di Dusun Jatirejo Imogiri Bantul* (Doctoral dissertation,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada).

4. Fahrurroddi, D., Dewi, A. Z., Nugrahani, N. A., Aji, D. P., Jannah, F. R., Sahda, R. A., Anggreani, S. S., Rahmawati, M. M., Achmad, Y. R. D., & Setyaningsih, P. A. (2024). Cerita hipertensi: Pengabdian masyarakat aktivitas fisik pencegah hipertensi. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 275–279. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i2.1362>
5. Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan pola diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
6. Hutagalung. (2021). *Pengetahuan, sikap dan tindakan stroke dan tentang hipertensi sebagai faktor risiko stroke*. Nusamedia.
7. Intannia, H. N. L., & Ratnaputri, P. H. (2022). *Lansia sehat dan bahagia bersama hipertensi dan diabetes*. CV Bintang Semesta Media.
8. Khotimah, K. (2023). *Jurnal Bina Cipta Husada*, 19(1), 1–8.
9. Komalasari, T., Permatasari, T. A. E., & Supriyatna, N. (2020). Pengaruh edukasi dengan metode peer group terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(5), 184–196.
10. Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
11. Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
12. Nasution, A., Nauli, H. A., Anggraini, S., Alfaeni, S. W., & Dahliawati, A. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian hipertensi. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 91–101.
13. Nopriani, Y., & Fadila, R. A. (2024). Pengaruh edukasi tentang diet hipertensi terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 14(1), 142–151. <https://doi.org/10.52047/jkp.v14i27.305>
14. Parmilah, P., Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2022). Upaya penyelesaian masalah defisit pengetahuan tentang program diet hipertensi melalui tindakan edukasi diet. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 50–56. <https://doi.org/10.56186/jkbb.103>
15. Ridwan. (2020). *Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer “hipertensi.”* Hikam Pustaka.
16. Saadah, E., Kisdianto, B. F., & Afriyanti, E. (2023). *Lansia dan Covid-19*. Penerbit Adab.
17. Sijabat, A. (2020). Promosi kesehatan pencegahan hipertensi pada lansia di Kelurahan Dwikora. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 262–268.
18. Sumarni, N., Rosidin, U., Purnama, D., Sholahhudin, I., & Witdiawati, W. (2024). Pentingnya diet hipertensi pada lansia hipertensi di RW 05 Ciwalen Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2330–2345.
19. Triwijayanti, Y., & Puspitaningrum, E. M. (2024). Upaya peningkatan pengetahuan lansia tentang diet pada penderita hipertensi dan diabetes melitus. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(2), 561–566. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i2.627>