

Penyuluhan Hipertensi dan Menu SEHATI (Selingan Sehat Hipertensi) pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gambir Jakarta Pusat)

Ardelia Evani¹, Annisa Nurul Syafitri¹, Ferina Putri Rachmano¹, Rahma Diaz Cahyani¹, Ari Wibowo¹, Wilda Yunieswati^{1*}

¹Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding author: wilda@umj.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is still a significant problem in the world of health, it is estimated that by 2025 as many as 1.5 billion people will have hypertension. This is the most common disease suffered by the elderly in the Geriatric Clinic of the Gambir District Health Center. The purpose of the activity is to increase the knowledge of the elderly about hypertension and provide a healthy interlude menu as a nutritious additional food choice. The method used was the lecture method using leaflets and flyers. The activity was carried out at Posyandu Cempaka 7 with a target of 17 elderly people. Evaluation of activities is carried out by measuring the pre-test and post-test scores of counseling participants to determine whether there is an increase in knowledge before and after counseling and seeing the results of the elderly's assessment of the PMT provided. The activity results showed that the average pre-test score was 68.2 points and the average post-test score was 84.7 points, where there was an increase in elderly knowledge about hypertension. The provision of PMT showed the results that 95% of the elderly like dragon fruit omelet rolls and 70% of the elderly like honey lemon cucumber ice.

Keywords: *counseling, elderly, hypertension, pmt*

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah yang cukup besar di dunia kesehatan, diperkirakan pada tahun 2025 sebanyak 1,5 miliar orang akan mengalami hipertensi. Penyakit ini menjadi penyakit terbanyak yang diderita oleh lansia di Poli Geriatri Puskesmas Kecamatan Gambir. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta memberikan menu selingan sehat sebagai pilihan makanan tambahan yang bergizi. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah menggunakan leaflet dan flyer. Kegiatan dilakukan di Posyandu Cempaka 7 dengan sasaran lansia sebanyak 17 orang. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengukur nilai *pre-test* dan *post-test* peserta penyuluhan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan serta melihat hasil penilaian lansia terhadap PMT yang diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* yaitu 68,2 poin dan rata-rata nilai *post-test* yaitu 84,7 poin, dimana terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Pemberian PMT menunjukkan hasil bahwa sebesar 95% lansia menyukai dadar gulung buah naga dan sebesar 70% lansia menyukai es timun lemon madu.

Kata kunci: hipertensi, lansia, penyuluhan, pmt

LATAR BELAKANG

Menurut BKKBN, lansia yang ada di Indonesia dikategorikan lansia muda berusia 60 – 65 tahun yang mencapai 63,82%, selanjutnya lansia madya yang berusia 70 – 79 tahun yang mencapai 27,68% dan lansia tua yang berusia <80 tahun sebesar 8,50%. Fungsi fisiologis muncul pada manusia seiring bertambahnya usia, sehingga dapat menderita berbagai penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada usia tua, salah satunya adalah hipertensi dan menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia (1). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan nilai sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg serta sering terjadi lanjut usia, dimana hal ini merupakan faktor risiko penting untuk morbiditas dan mortalitas kardiovaskular (2).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), menunjukkan bahwa kasus hipertensi masih menjadi masalah yang cukup besar di dunia kesehatan masyarakat. Setiap tahunnya kasus hipertensi meningkat, diperkirakan 1,5 miliar orang akan mengalami hipertensi pada tahun 2025, dan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya. Data dari Asia Tenggara menunjukkan angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Prevalensi hipertensi tahun 2018 menunjukkan peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan tahun 2013 yang mencapai 34,1% pada penduduk berusia di atas 18 tahun. Berdasarkan data riskesdas pada tahun 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, kelompok usia 65-74 sebesar 63,2%, dan kelompok usia <75 sebesar 69,5%. Semakin bertambahnya usia, maka risiko

peningkatan tekanan darah sistolik semakin meningkat dan tekanan darah diastolik hanya meningkat hingga usia 55 tahun (3).

Status hipertensi lansia mempengaruhi kemampuan mereka untuk mandiri. Tingkat kemandirian orang tua dengan tekanan darah tinggi menentukan jumlah perawatan yang perlu mereka berikan. Mengetahui kondisi lansia dengan tekanan darah tinggi dapat membantu pengasuh memberikan pengobatan yang tepat untuk masalah yang membuat mereka bergantung pada orang lain. Kemandirian diartikan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya tanpa bergantung pada orang lain (4).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dan tekanan darah tinggi disebabkan oleh aktivitas fisik dan stress. Gaya hidup yang tidak aktif dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Olahraga teratur telah terbukti dapat mengontrol hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes. Olahraga secara luas dikaitkan dengan pengobatan penyakit tidak menular. Hal ini karena isotonik dan olahraga teratur menurunkan resistensi perifer, menurunkan tekanan darah (pada hipertensi) dan melatih otot jantung untuk beradaptasi saat jantung bekerja lebih keras. Orang yang tidak banyak bergerak cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi, yang berarti otot jantung harus bekerja lebih keras setiap kali berkontraksi, mengharuskan jantung untuk berdetak lebih keras dan lebih sering (5).

Hasil identifikasi permasalahan diperoleh bahwa dari 10 penyakit terbanyak di Poli Geriatri Puskesmas Kecamatan Gambir, penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi yaitu sebanyak 400 lansia. Selain itu, dilakukan

juga survey terhadap 45 lansia yang sedang kontrol di Poli Geriatri menunjukkan bahwa sebanyak 16 (36%) lansia belum mengetahui tentang makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi. Sedangkan sebanyak 29 (64%) lansia telah mengetahui tentang makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi, namun dari hasil wawancara, lansia tidak mengetahui lebih dalam mengenai hipertensi seperti lansia yang hanya mengetahui ikan asin tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi. Selain itu dari hasil survey juga menunjukkan bahwa sebanyak 43 (96%) lansia belum mengetahui takaran GGL yang dianjurkan dalam sehari.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan mencegah timbulnya hipertensi bahkan komplikasi yaitu dengan diberikan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan kesehatan bertujuan untuk menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat, kelompok maupun individu demi meningkatkan derajat kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit (6).

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu Lansia Desa Suci, menunjukkan hasil bahwa edukasi dan penyuluhan hipertensi membawa dampak yang baik dalam meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan (7).

Kegiatan pengabdian masyarakat lain yang mendukung yaitu kegiatan yang dilakukan pada lansia di Desa Tonasa, Takalar. Hasil *pre-test* dan *post-test* dari 14 responden menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan

pengetahuan dari rata-rata pengetahuan responden sebesar 6,9 menjadi 8,9 (8).

Berdasarkan permasalahan lansia di atas, kegiatan praktek kerja lapangan (PKL) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi serta memberikan menu selingan sehat sebagai pilihan makanan tambahan yang bergizi pada lansia di Puskesmas Kecamatan Gambir.

METODE

Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan Praktek Kerja Lapang (PKL) mahasiswa di Puskesmas Kecamatan Gambir, Jakarta Pusat. Puskesmas Kecamatan Gambir terletak di Jl. Tanah Abang I No.10, RT.11/RW.8, Petojo Sel., Kecamatan Gambir, Jakarta Pusat, DKI Jakarta. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 17 orang lansia yang berada di Posbindu lansia Cempaka 7 yang merupakan salah satu Posbindu lansia di wilayah Puskesmas Kecamatan Gambir. Penyuluhan ini dilakukan selama 1 hari yaitu pada Rabu, 26 Oktober 2022. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dengan menggunakan media leaflet dan flyer.

Langkah – langkah pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali dengan (1) Pra-kegiatan, (2) kegiatan dan (3) evaluasi pasca kegiatan. Pra-kegiatan penyuluhan diisi dengan pembuatan media penyuluhan yaitu leaflet dan flyer. Leaflet penyuluhan hipertensi pada lansia berisi informasi terkait pengertian hipertensi, rekomendasi gaya hidup, makanan yang tidak dianjurkan, aktivitas fisik dan anjuran GGL. Media yang digunakan berupa leaflet yang dapat dibawa pulang oleh peserta. Penyuluhan Menu Selingan Sehat Hipertensi pada Lansia dilakukan dengan pemberian makanan tambahan (PMT) dan

menu selingan sehat yang dapat dikonsumsi bagi penderita hipertensi untuk mengontrol asupan gula, garam dan lemak agar tidak berlebih. Media yang digunakan berupa flyer yang dapat dibawa pulang oleh lansia.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengisian *pre-test* di awal penyuluhan, dilanjutkan dengan penyuluhan hipertensi dan menu selingan sehat hipertensi pada lansia menggunakan media leaflet dan flyer, dan diakhiri dengan pengisian *post-test* di akhir penyuluhan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengukur nilai *pre-test* dan *post-test* peserta penyuluhan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi dan menu selingan sehat hipertensi pada lansia dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi serta memberikan menu selingan sehat sebagai pilihan makanan tambahan yang bergizi pada lansia hipertensi. Penyuluhan ini dilakukan selama 1 hari yaitu pada Rabu, 26 Oktober 2022 di Posyandu Cempaka 7. Kegiatan ini dilakukan sebelum lansia melakukan pengukuran di Posyandu Lansia.

Pra Kegiatan

Pra-kegiatan diisi dengan kegiatan membuat media penyuluhan yaitu leaflet

dan flyer. Gambar 1 menunjukkan leaflet yang digunakan sebagai media penyuluhan hipertensi pada lansia.



Gambar 1. Leaflet yang digunakan sebagai media penyuluhan hipertensi pada lansia

Penyuluhan Menu Selingan Sehat Hipertensi pada Lansia dilakukan dengan pemberian makanan tambahan (PMT) dan menu selingan sehat yang dapat dikonsumsi bagi penderita hipertensi untuk mengontrol asupan gula, garam dan lemak agar tidak berlebih. Media yang digunakan berupa flyer yang dapat dibawa pulang oleh lansia. Gambar 2 menunjukkan gambaran buku menu SEHATI (Menu Selingan Sehat Hipertensi pada Lansia).



Gambar 2. Leaflet yang digunakan sebagai media penyuluhan menu selingan sehat hipertensi

Kegiatan Penyuluhan Hipertensi

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan dan perkenalan mahasiswa kepada lansia sekaligus menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan penyuluhan. Setelah itu, lansia diarahkan untuk mengisi soal *pre-test* sebelum penyuluhan dilaksanakan. Penyuluhan dilaksanakan dengan menjelaskan isi *leaflet* kepada lansia tentang pengertian hipertensi, klasifikasi, faktor risiko hipertensi, komplikasi hipertensi, gejala, rekomendasi gaya hidup dan makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi. Dibuka juga sesi tanya jawab bagi peserta yang memiliki pertanyaan kepada mahasiswa seputar hipertensi dan asuhan gizi bagi penderita hipertensi. Lansia diminta untuk mengisi soal *post-test* setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Terdapat beberapa lansia yang memerlukan bantuan dalam mengisi soal. Setelah pengisian *post-test*, kegiatan selanjutnya yaitu sesi *games* mengenai materi penyuluhan dengan menempelkan kertas *post it* berisikan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi lalu kertas tersebut ditempelkan di papan tulis.

Leaflet dibagikan kepada lansia untuk dibawa pulang. Soal *pre-test* dan *post-test* ini diisi dengan mencoret salah satu jawaban yaitu YA/TIDAK dari penjelasan yang telah diberikan saat kegiatan penyuluhan. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan ini yaitu sebanyak 17 orang. Gambar 3 menunjukkan dokumentasi kegiatan penyuluhan hipertensi pada lansia.



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan hipertensi pada lansia

Kegiatan penyuluhan Menu SEHATI (selingan sehat hipertensi pada lansia)

Menu SEHATI merupakan rekomendasi PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang sehat juga bergizi serta dapat dikonsumsi oleh lansia terutama lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Rekomendasi menu yang

diberikan dapat dengan mudah dipraktekkan lansia ataupun pendamping di rumah karena proses pembuatan makanan yang mudah dan bahan-bahan makanan yang dibutuhkan dapat dengan mudah di jumpai pada tempat perbelanjaan seperti pasar atau supermarket. Bahan makanan yang dipilih disesuaikan manfaatnya terutama yang cocok dikonsumsi oleh lansia dengan hipertensi. PMT yang diberikan yaitu Dadar Gulung Buah Naga dan Es Timun Lemon Madu. Gambar 4 menunjukkan dokumentasi kegiatan penyuluhan Menu SEHATI (selingan sehat hipertensi pada lansia). Gambar 4 menunjukkan dokumentasi kegiatan penyuluhan Menu SEHATI (selingan sehat hipertensi pada lansia).



Gambar 4. Kegiatan penyuluhan Menu SEHATI (selingan sehat hipertensi pada lansia)

Tahapan dari pelaksanaan program ini, diawali dengan penjelasan cara pembuatan Dadar Gulung Buah Naga dengan menggunakan media poster. Selain itu, lansia yang hadir juga diberikan brosur kecil yang berisikan bahan-bahan yang digunakan, cara pembuatan serta manfaat dari makanan tersebut. Alasan pemilihan dadar gulung

sebagai menu PMT karena makanan ini sudah tidak asing dan pasti sudah pernah dikonsumsi oleh sebagian orang. Selain itu, pemilihan buah naga sebagai pewarna untuk kulit dadar gulung dikarenakan warnanya yang menarik dan juga buah naga bermanfaat untuk penderita hipertensi karena mengandung antioksidan berupa flavonoid yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan mengandung kalium yang berfungsi melebarkan pembuluh darah sehingga darah dapat mengalir dengan cepat dan lancar (9). Untuk isian dadar gulung yaitu pisang dan *dark choco*, hal ini dikarenakan pisang mengandung tinggi kalium yang cocok dikonsumsi penderita hipertensi. Pemilihan *dark choco* sebagai topping juga dikarenakan mengandung antioksidan berupa flavonoid dan fenol (10). Gambar 5 menunjukkan dokumentasi menu dadar gulung buah naga yang dibuat dalam kegiatan penyuluhan.



Gambar 5. Dadar Gulung Buah Naga

Terdapat 20 lansia yang telah mencoba mengonsumsi Dadar Gulung Buah Naga. Peserta diminta melakukan penilaian terhadap tingkat kesukaannya. Skala penilaian di mulai dari 1-5, dimana 1= sangat tidak suka, 2= tidak suka, 3=

biasa saja, 4= suka, 5= sangat suka. Berdasarkan hasil wawancara dari 20 responden, didapatkan sebesar 65% atau 13 orang menyatakan suka, sebesar 30% atau 6 orang menyatakan sangat suka dan 5% atau 1 orang menyatakan biasa saja terhadap rasa dadar gulung buah naga.

Selain pemberian Dadar Gulung Buah Naga, mahasiswa juga melakukan praktik pembuatan minuman berupa Es Timun Lemon Madu. Alasan pemilihan timun, dikarenakan timun memiliki kandungan seperti potassium, magnesium dan fosfor yang dapat mengobati hipertensi. Selain itu, mentimun juga memiliki kandungan lain seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, kalium dan zat besi (11). Gambar 6 menunjukkan dokumentasi es timun lemon madu.



Gambar 6. Es Timun Lemon Madu

Peserta juga diminta penilaiannya terhadap minuman es timun lemon madu ini, dengan skala penilaian yang sama seperti sebelumnya yaitu 1-5. Berdasarkan hasil wawancara dari 20 responden, didapatkan sebesar 50% atau 10 orang menyatakan suka, sebesar 20% atau 4 orang menyatakan sangat suka, sebesar 20% atau 4 orang menyatakan biasa saja, sebesar 5% atau 1 orang menyatakan tidak suka dan sebesar 5% atau 1 orang menyatakan sangat

tidak suka terhadap rasa Es Timun Lemon Madu.

Evaluasi Kegiatan

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, diketahui adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dari hasil pengisian soal *pre-test* dan *post-test*. Sebagian besar lansia mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Tabel 1 merupakan hasil *pre-test* dan *post-test* lansia yang mendapatkan penyuluhan di Posyandu Cempaka 7.

Tabel 1. Nilai rata-rata, nilai terendah dan nilai tertinggi *pre-test* dan *post-test* peserta edukasi

	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Nilai Rata-Rata	68.2	84.7
Nilai Terendah	40	60
Nilai tertinggi	100	100

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah didapatkan, diketahui bahwa rata-rata nilai *pre-test* peserta yaitu 68,2 poin dan rata-rata nilai *post-test* peserta adalah 84,7 poin sehingga ada peningkatan 16,5 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia yang dilihat dari peningkatan rata-rata nilai *post-test*. Selain itu, jika dilihat secara individu, sebanyak 10 lansia mengalami peningkatan hasil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, kemudian sebanyak 4 lansia tidak mengalami peningkatan nilai serta 3 lansia lainnya tidak mengalami peningkatan nilai dikarenakan nilainya sudah sempurna dengan poin 100 pada hasil *pre-test* dan 100 pada hasil *post-test*. Sehingga bisa dikatakan ada 76,5% lansia (13 lansia dari 17 lansia) yang mengalami peningkatan pengetahuan terkait hipertensi. Hal ini

sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Bubutan Surabaya terhadap lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan mengenai hipertensi yaitu 100% lansia memiliki pengetahuan yang baik (12).

Kegiatan lain yang sejalan yaitu yang dilakukan di Lubuk Buaya Kota Padang terhadap lansia menunjukkan hasil bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan memiliki dampak positif terhadap meningkatnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi (13).

Munculnya masalah kesehatan salah satunya dapat disebabkan karena seseorang tersebut memiliki pengetahuan yang kurang akibat kurangnya paparan informasi mengenai permasalahan penyakit (6). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi tindakan seseorang (14).

Salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan diberikan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga mempengaruhi perubahan perilaku seseorang (15). Dalam penatalaksanaan hipertensi, salah satu intervensi penting yang dilakukan selain mengontrol tekanan darah agar normal yaitu pendidikan mengenai hipertensi. Intervensi ini telah terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan membantu mengelola kondisi medis seseorang secara efektif (16). Pentingnya penyuluhan kesehatan ini agar lansia memperoleh pengetahuan dan pemahaman mengenai pencegahan dan mengontrol hipertensinya sehingga tidak terjadi komplikasi serta tercapainya perilaku kesehatan yang berdampak terhadap meningkatnya derajat

kesehatan baik fisik, mental dan sosial lansia (17).

Kendala yang Dihadapi

Lansia cukup tertarik dalam bertanya dan menanggapi penjelasan penyuluhan hipertensi dan praktik pembuatan PMT, ditandai dengan beberapa lansia yang aktif bertanya. Namun dikarenakan mahasiswa dalam menjelaskan tidak menggunakan *microphone*, menyebabkan lansia yang duduk di bangku belakang tidak terlalu fokus mendengarkan penjelasan ditambah dengan seiring bertambahnya usia fungsi indera semakin menurun salah satunya indera pendengaran menyebabkan suara mahasiswa tidak terlalu terdengar.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah didapatkan, diketahui bahwa rata-rata nilai *pre-test* peserta yaitu 68,2 poin dan rata-rata nilai *post-test* peserta adalah 84,7 poin sehingga ada peningkatan 16,5 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia yang dilihat dari peningkatan rata-rata nilai *post-test*. Selain itu, jika dilihat secara individu, terdapat 76,5% lansia (13 lansia dari 17 lansia) yang mengalami peningkatan pengetahuan terkait hipertensi. Terkait penyuluhan menu SEHATI (selingan sehat hipertensi), terdapat 20 lansia yang telah berpartisipasi melihat praktik pembuatan dadar gulung buah naga dan minuman es timun lemon madu. Sebagian besar lansia memberikan penilaian suka dan sangat suka pada menu selingan yang dipraktikkan.

Peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan diharapkan dapat diikuti dengan peningkatan sikap dan perilaku dalam upaya pencegahan

hipertensi pada lansia. Selain itu, diharapkan lansia dapat melakukan praktik pembuatan menu SEHATI (selingan sehat hipertensi) di rumah secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kepada Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan yang telah mendukung kelancaran kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat Mahasiswa Prodi Sarjana Gizi Angkatan 2019. Penulis berterima kasih kepada Puskesmas Kecamatan Gambir yang telah bersedia bekerjasama dengan baik dan mendukung kelancaran kegiatan PKL Gizi Masyarakat dan kepada peserta lansia dari Posyandu Lansia Cempaka 7 yang telah bersedia menjadi peserta penyuluhan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan.

REFERENSI

1. Oktaviani E, Noor Prastia T, Dwimawati E. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *Promot J Mhs Kesehat Masy.* 2022;5(2):135–47.
2. Asari HRV, Helda H. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan. *J Epidemiol Kesehat Indones.* 2021;5(1):1–8.
3. B H, Akbar H, Langingi ARC, Hamzah SR. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community.* 2021;5(1):194–201.
4. Darmawati I, Kurniawan FA. Hubungan antara Grade Hipertensi dengan Tingkat Kemandirian Lansia dalam Activities Of Daily Living (ADLs). *Faletehan Heal J.* 2021;8(1):31–5.
5. Ladyani F, Febriyani A, Prasetya T, Berliana I. Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 2021;10(1):82–7.
6. Khomsah IY, Nurani RD. Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Ibu-Ibu Pengajian di Kelurahan Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu. *J Pengabd Masy.* 2022;1(1):1–6.
7. Umah K, Zahroh R, Kinarti YM. Penyuluhan Hipertensi pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah dan Pengendalian Hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *J Pemberdaya Masy Nusant.* 2023;1(2):132–6.
8. Sari N, Dewi LA, Rafliansyah R, Ramadani AB, Zainuddin FA, Marzuki MF, et al. Penyuluhan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Penanggulangan Hipertensi pada Lansia di Desa Tonasa, Takalar. *Poltekita J Pengabd Masy.* 2023;4(1):1–10.
9. Mufida RT. Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylosereus Polyirhizzus*) terhadap Penderita Hipertensi pada Menopause di Posyandu Banjaran Wilayah Kerja Puskesmas Wilayah Utara Kota Kediri. *J Qual Women's Heal.* 2019;2(2):59–67.
10. Hotmaria JD., Rahman Z, Wulandari

- D. Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Rumah Bahagia Bintan. *J Menara Med.* 2021;4(1):53–9.
11. Hermawan NSA, Novariana N. Terapi Herbal Sari Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2018;3(1):1–8.
 12. Siagian ML, Laitama NS, Widari NP, Devika K. Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan, Senam Dan Pemberian Jus Timun di Kelurahan Bubutan Surabaya. *J Pengabd Masy.* 2023;4(1):18–22.
 13. Dafriani P, Sartiwi W, Dewi RIS. Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh.* 2023;5(1):90–3.
 14. Fakhriyah, Athiyya N, Jubaidah J, Fitriani L. Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG J Pengabd Masy Berkemajuan.* 2021;4(2):435.
 15. Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega J Pengabd Masy.* 2020;3(2):74.
 16. Ukoha- BO, Isah A, Biambo AA, Samaila A, Abubakar MM, Kalu UA, et al. Effectiveness of educational interventions on hypertensive patients ' management behaviours : an umbrella review protocol. *BMJ Journals.* 2023;13(8):1–5.
 17. Apriyeni E, Rahayuningrum DC, Patricia H, Irman V. Pendidikan Kesehatan Hipertensi pada Lansia. *J Kreat Pengabd Kpd Masy.* 2023;6(2):435–41.