

Sosialisasi Pencegahan Hipertensi dan Diabetes pada Lansia Melalui Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik Ringan di Desa Blangkula

Naufal Abdi¹, Serly Nurfajri Erwiyanti², Maulinasari³, Asnawi Abdullah⁴

^{1,2,3,4} Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, Aceh, Indonesia

E-mail: naufalabdi8899@gmail.com¹, sherlyerwiyanti31@gmail.com², maulinasari.bir97@gmail.com³,
asnawi.abdullah@gmail.com⁴

Article History:

Received: 12 Agustus 2025

Revised: 11 Oktober 2025

Accepted: 23 Oktober 2025

Keywords: *elderly, hypertension, diabetes mellitus, nutrition education, healthy diet, light physical activity.*

Abstract: *Non-Communicable Diseases (NCDs) such as hypertension and diabetes mellitus continue to pose significant health challenges, particularly among the elderly. Poor dietary habits and lack of physical activity are major risk factors often overlooked. This community service activity aimed to improve the knowledge of elderly individuals regarding the prevention of hypertension and diabetes through healthy eating patterns and light physical activity. The activity was conducted on Wednesday, July 16, 2025, in Gampong Blangkula, under the jurisdiction of Pidie Health Center. The intervention was delivered through direct verbal and interactive. Pre-tests and post-tests were administered to evaluate the changes in knowledge levels. The results showed a significant increase in the average score from 4.00 (pre-test) to 8.44 (post-test), with an average improvement of 4.44 points. These findings indicate that a simple, communicative approach can effectively enhance elderly individuals' understanding of NCD prevention. Direct verbal education, delivered in an interactive and participatory manner, was found to be appropriate and impactful. This highlights the importance of routine, contextual nutrition education for the elderly to help them better understand, remember, and adopt healthy lifestyle practices in their daily lives.*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) termasuk penyakit tidak menular yang terus mengalami peningkatan jumlah kasus di berbagai negara, termasuk Indonesia. Di tingkat global, Indonesia menempati peringkat keempat dengan jumlah penderita DM terbanyak, setelah India, Tiongkok, dan Amerika Serikat (Sihombing, 2017). Berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi menunjukkan tren peningkatan, dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% di tahun 2013. Tingginya angka kejadian hipertensi menjadikannya faktor risiko tunggal terbesar terhadap gagal jantung jika dilihat dari perspektif kesehatan masyarakat (Wahyuni et al., 2023).

Perubahan yang terjadi dalam pola hidup dan kebiasaan makan masyarakat turut mendorong terjadinya transisi epidemiologi penyakit. Data dari WHO mencatat bahwa sejak tahun 2008, laju peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM) berlangsung 3-4 kali lebih cepat dibandingkan periode sebelumnya. Tercatat sebanyak 57 juta kematian terjadi secara global, dan 36% di antaranya berkaitan dengan PTM. Situasi ini menuntut penerapan pola hidup sehat guna mencegah timbulnya penyakit tersebut (Koto et al., 2020). Menurut World Health Rankings, angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 14-41 per 100.000 penduduk dan berada di peringkat ke-87 dari 183 negara.¹ Sedangkan angka kematian akibat DM di Indonesia adalah 53,33 per 100.000 penduduk berada di zona merah (high) di urutan 32 dari 183 negara (Ayutthaya and Adnan, 2020). Tekanan darah otomatis di ruang praktik (Automated Office Blood Pressure/AOBP) menggunakan alat otomatis sepenuhnya untuk mengukur dan menghitung rata-rata beberapa kali pengukuran tekanan darah saat pasien beristirahat sendiri di ruangan. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang menetap $\geq 140/90$ mmHg, karena nilai di atas ambang ini terbukti berkaitan erat dengan penyakit kardiovaskular aterosklerotik (ASCVD), kematian, disabilitas, serta komplikasi mikrovaskular (De Boer et al., 2017).

Penderita yang mengalami diabetes sekaligus hipertensi menghadapi berbagai tantangan kesehatan, karena kedua kondisi tersebut memengaruhi beberapa sistem organ tubuh dan menuntut penggunaan dua atau lebih jenis obat secara bersamaan (Maniki et al., 2024). Kehadiran diabetes dan hipertensi secara bersamaan menciptakan kondisi komorbid pada seseorang. Komorbiditas mengacu pada adanya lebih dari satu penyakit yang terdiagnosis atau munculnya beberapa penyakit kronis dalam tubuh satu individu. Hubungan antara diabetes dan hipertensi terjadi karena diabetes merusak pembuluh darah dan mempercepat proses pengerasan arteri, yang dikenal sebagai aterosklerosis. Kombinasi kedua penyakit ini memperburuk kondisi kesehatan dan berdampak pada harapan hidup sehat seseorang. Harapan hidup sehat menggambarkan rata-rata jumlah tahun yang dapat dijalani seseorang dalam keadaan sehat, dengan mempertimbangkan angka kematian dan kesakitan spesifik menurut usia dalam suatu populasi pada tahun tertentu (Alam and Sheoti, 2024).

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, yaitu metode penyuluhan yang melibatkan peserta secara aktif dalam memahami dan menerapkan informasi gizi yang diberikan. Metode ini dipadukan dengan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Desain evaluasi yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, di mana satu kelompok lansia diberikan pre-test, kemudian diberikan edukasi, lalu dilakukan post-test untuk melihat perubahan pengetahuan.

Kegiatan ini berlangsung secara tatap muka pada hari Rabu, 16 Juli 2025, bertempat di wilayah kerja Puskesmas Pidie, tepatnya di Desa Blangkula. Tujuan utama kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai upaya pencegahan hipertensi dan diabetes melalui pola makan sehat serta aktivitas fisik ringan. Sebanyak 18 orang lansia turut berpartisipasi dalam kegiatan ini, didampingi oleh petugas dari Puskesmas Pidie. Beberapa alat yang digunakan meliputi kuesioner pre-test dan post-test, serta materi presentasi sebagai bahan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal lansia mengenai pencegahan hipertensi dan diabetes. Setelah itu, dilakukan penyuluhan langsung secara

verbal dan interaktif, serta sesi diskusi. Terakhir, post-test dilaksanakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah edukasi.

Sebanyak 18 lansia mengikuti kegiatan ini. Setiap responden menjawab 10 soal dengan format pilihan benar atau salah. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Berikut rangkuman hasilnya

Keterangan	Nilai Rata-rata
Skor Pre-Test	4,00
Skor Post-Test	8,44
Rata-rata Selisih Skor	4,44

Sebagian besar responden mengalami kenaikan skor sebesar 4–7 poin, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia tentang pencegahan hipertensi dan diabetes.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan aktivitas fisik ringan efektif meningkatkan pengetahuan lansia. Skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test menjadi indikator keberhasilan metode edukasi yang digunakan. Peningkatan pengetahuan ini penting karena lansia termasuk kelompok rentan terhadap penyakit tidak menular. Pemahaman yang baik tentang pencegahan dapat membantu lansia menjalani hidup yang lebih sehat, mandiri, dan produktif. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan umum mengenai tekanan darah tinggi dan diabetes melitus (DM). Dengan bertambahnya pengetahuan, masyarakat diharapkan terdorong untuk menghentikan kenaikan tekanan dan kadar gula darah, serta tetap melanjutkan penggunaan obat untuk tekanan darah dan diabetes (Wahyuni et al., 2024). Peningkatan pengetahuan dan sikap menjadi fondasi utama dalam mengubah perilaku seseorang. Perubahan perilaku ini sering tercermin dalam perubahan gaya hidup, seperti pola makan yang lebih sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres yang lebih baik. Semua aspek tersebut memiliki keterkaitan erat dengan kedua penyakit ini. Namun, perubahan gaya hidup yang terjadi umumnya hanya berlangsung selama dua tahun, sebelum akhirnya kembali ke kebiasaan lama (Ritonga et al., 2024).

Diabetes melitus (DM) dan hipertensi sering muncul ketika seseorang memasuki usia 50 tahun. Risiko diabetes cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama setelah melewati usia 40 tahun, akibat menurunnya kemampuan sel β pankreas dalam memproduksi insulin sehingga terjadi intoleransi glukosa. Kadar gula darah yang tidak terkontrol dapat memicu peningkatan tekanan darah, kondisi yang lebih dikenal dengan istilah hipertensi (Atrie and Ernawati, 2024). Kementerian Kesehatan terus mendorong peningkatan promosi kesehatan melalui pendekatan komunikasi, informasi, dan edukasi. Informasi dan edukasi kepada masyarakat dapat disampaikan dengan berbagai metode. Salah satu metode yang bisa digunakan mencakup ceramah interaktif sebagai sarana penyampaian pesan kesehatan. Melalui upaya ini, diharapkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi masyarakat dalam mencegah serta merawat penyakit di rumah semakin meningkat, sehingga kasus hipertensi dan diabetes bisa dikendalikan atau dicegah, terutama pada kelompok yang berisiko (Yuniar et al., 2025). Lansia dengan penyakit kronis tingkat berat cenderung kurang berpartisipasi dalam kegiatan jika dibandingkan dengan lansia yang mengalami kondisi kronis tingkat ringan. Kondisi ini terjadi karena lansia dengan kronis berat sering memiliki ketergantungan tinggi terhadap bantuan orang lain, sehingga keterlibatan mereka dalam aktivitas sosial menjadi terbatas (Kirana et al., 2024).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi kepada lansia di Gampong Blangkula, Wilayah Kerja Puskesmas Pidie, dengan tema “Pencegahan Hipertensi dan Diabetes melalui Pola Makan Sehat dan Aktivitas Ringan” telah terlaksana dengan baik pada tanggal 16 Juli 2025. Edukasi dilakukan secara lisan dan interaktif tanpa menggunakan media digital, sehingga lebih sesuai dengan karakteristik peserta lansia.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diikuti oleh 18 lansia, terdapat peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan. Rata-rata skor pre-test sebesar 4,00 meningkat menjadi 8,44 pada post-test, dengan rata-rata selisih 4,44 poin. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Peningkatan pengetahuan terutama terjadi pada topik-topik praktis, seperti makanan yang perlu dibatasi dan aktivitas fisik ringan yang sesuai. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan komunikasi langsung, dengan penggunaan bahasa sederhana dan suasana diskusi yang santai, sangat efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada kelompok lansia.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, Puskesmas Pidie, aparatur Gampong Blangkula, serta seluruh lansia peserta penyuluhan yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat dan menjadi pengalaman berharga bagi penulis dalam menerapkan ilmu gizi di lapangan.

DAFTAR REFERENSI

- ALAM, M. Z. & SHEOTI, I. H. 2024. The burden of diabetes and hypertension on healthy life expectancy in Bangladesh. *Scientific Reports*, 14, 7936.
- ATRIE, U. Y. & ERNAWATI, E. 2024. EDUKASI UPAYA PENCEGAHAN GAGAL GINJAL KRONIS PADA PASIEN HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS. *Jurnal Salingka Abdimas*, 4, 188-192.
- AYUTTHAYA, S. S. & ADNAN, N. 2020. Faktor Risiko Hipertensi pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal ilmu kesehatan masyarakat*, 9, 60-71.
- DE BOER, I. H., BANGALORE, S., BENETOS, A., DAVIS, A. M., MICHOS, E. D., MUNTNER, P. M., ROSSING, P., ZOUNGAS, S. & BAKRIS, G. L. 2017. Diabetes and hypertension: a position statement by the American Diabetes Association. *Diabetes care*, 40, 1273-1284.
- KIRANA, R., BARKINAH, T., SOFIA, N., ISNANIAH, I., JANUARSIH, J., RACHMADI, A., SUHRAWARDI, S. & RIZANI, A. 2024. PROMOSI KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN DIABETES MELLITUS PADA LANSIA. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3, 493-500.
- KOTO, Y., PURNAMA, A. & JUMARI, J. 2020. Pola Hidup Sehat Dalam Mengurangi Hipertensi Dan Diabetes Di Cengkareng.
- MANIKI, P. T., CHAAR, B. B. & ASLANI, P. 2024. Impact of interventions on medication adherence in patients with coexisting diabetes and hypertension. *Health Expectations*, 27, e70010.
- RITONGA, S. H., NAPITUPULU, M. & SAGALA, N. S. 2024. Perubahan Gaya Hidup pada Penderita Penyakit Degeneratif, Hipertensi dan Diabetes Mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas (JPMD)*, 3, 72-75.
- SIHOMBING, M. 2017. Faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada penduduk Indonesia yang menderita diabetes melitus (data riskesdas 2013). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45, 53-64.
- WAHYUNI, S. D., AMALIA, N. & MURTI, B. 2023. Penyuluhan Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Lansia Di Rw 12 Jebres, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2, 70-76.
- WAHYUNI, W., HAQ, A. D. U., ARDIANSYAH, M., FELYTA, J., KHAIRUNNISA, P. W., DEFIRSTY, L., ROFIQ, R. A. A., SALY, F. F., PRAYUDIPTA, J. S. & SAFFANAH, D. N. 2024. PENYULUHAN KESEHATAN TERKAIT PENYAKIT HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS PADA MASYARAKAT DESA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8, 2813-2823.
- YUNIAR, L., UTAMI, D., MAUSUL, A., FAKHRIYAH, R. Z., DZIKRO, A. S., SUKMA, V. P., FATIMAH, S. D. D., CANDRA, G. G., ASSABIQ, M. I. & NURFITRIATURRAHMAH, A. 2025. Edukasi Masyarakat Untuk Pencegahan Serta Perawatan Hipertensi & Diabetes di Waringinsari. *ABICAMA PARAHYANGAN*, 1, 13-17.