



Volume 6, Nomor 2, Juni 2026

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

### Penerapan Edukasi SEHATI (Lansia Sehat, Tekanan Darah Terkendali) untuk Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat Lansia Hipertensi

Febrian Dewana Leode<sup>1</sup>, Frenska Ryachel Paskalisa<sup>2</sup>, Nur Ahsani<sup>3</sup>, Rosiana Eva Rayanti<sup>4\*</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

\*Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

#### ABSTRAK INDONESIA

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan secara optimal. Hasil pengkajian di wilayah Pungkursari, Kota Salatiga, menunjukkan bahwa seluruh lansia yang terdata (100%) mengalami hipertensi, dengan 66,7% berada pada hipertensi tingkat 1 dan 33,3% pada tingkat 2. Selain itu, sebagian besar lansia belum pernah mendapatkan edukasi hipertensi, memiliki kebiasaan konsumsi gorengan, menambahkan garam pada makanan, serta kurang mengonsumsi air putih. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang sederhana dan mudah dipahami oleh lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi SEHATI (Lansia Sehat, Tekanan Darah Terkendali) untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pola makan sehat berdasarkan prinsip *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) yang disederhanakan. Metode yang digunakan meliputi service learning, demonstrasi "Isi Piring Sehat Lansia Hipertensi", serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada 20 lansia melalui edukasi kelompok dan kunjungan rumah. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia yang bermakna secara statistik setelah pemberian edukasi ( $p = 0,004$ ;  $p < 0,05$ ). Selain itu, seluruh peserta mampu mempraktikkan pembagian porsi makan sehat menggunakan media piring simulasi. Edukasi SEHATI dengan bahasa sederhana dan media visual terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai pola makan sehat sebagai upaya pendukung pengendalian tekanan darah.

**Kata Kunci:** DASH, Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Lansia, SEHATI

#### ABSTRACT ENGLISH

Hypertension is a common health problem among older adults and may lead to serious complications if not adequately controlled. A preliminary assessment conducted in Pungkursari, Salatiga City, revealed that all identified older adults (100%) were diagnosed with hypertension, with 66.7% classified as stage 1 and 33.3% as stage 2 hypertension. In addition, most older adults had never received hypertension-related education, frequently consumed fried foods, added salt to their meals, and had inadequate daily water intake. These findings highlight the need for simple and easily understood health education tailored to older adults. This community service program aimed to provide SEHATI (Healthy Older Adults, Controlled Blood Pressure) education to improve older adults' knowledge of healthy dietary practices based on

simplified Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) principles. The program employed a service-learning approach, including a demonstration of the “Healthy Plate for Older Adults with Hypertension” and an evaluation using pre- and post-test assessments. The activities were conducted with 20 older adults through group education sessions and home visits. The Wilcoxon signed-rank test demonstrated a statistically significant improvement in participants’ knowledge following the educational intervention ( $p=0.004$ ;  $p<0.05$ ). Furthermore, all participants correctly demonstrated appropriate meal portioning using a simulated plate. These results indicate that SEHATI education, delivered using simple language and visual media, is effective in enhancing older adults’ understanding of healthy dietary practices as a supportive strategy for blood pressure control.

**Keywords: DASH, Health Education, Hypertension, Older Adults, SEHATI**

---

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang banyak dialami lansia. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi pada lansia dengan usia 65-74 tahun mencapai 57.8%, sementara yang berusia  $\geq 75$  tahun mencapai 64.0%. Kondisi serupa juga ditemukan di wilayah Pungkursari, Kota Salatiga, Jawa Tengah. Hasil pengkajian terhadap 24 responden lansia pada tanggal 11 sampai 18 Oktober 2025 di wilayah ini menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami hipertensi. Bahkan sebanyak 66.7% lansia berada pada kategori hipertensi tingkat 1 dan 33.3% lansia berada pada hipertensi tingkat 2.

Tingginya angka hipertensi di wilayah Pungkursari, Kota Salatiga dipicu oleh kombinasi pola hidup cenderung berisiko dan rendahnya edukasi kesehatan. Lansia di wilayah tersebut cenderung mengonsumsi kafein, makanan tinggi garam dan lemak, serta rendahnya aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian Ardiansyah et al., (2022) yang menunjukkan bahwa pola makan yang tergolong buruk dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama hipertensi pada lansia. Selain itu, proses penuaan membuat lansia lebih sensitif terhadap asupan garam, sehingga konsumsi garam berlebih dapat memicu peningkatan tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular (Arakawa, 2025). Kondisi ini diperparah fakta bahwa saat pengkajian kesehatan dilakukan, sebanyak 15 lansia (62.5%) belum pernah mendapatkan edukasi terkait hipertensi. Keterbatasan informasi ini berdampak pada rendahnya pengetahuan lansia dalam memahami faktor risiko, cara pencegahan, maupun pengelolaan tekanan darah (Pacca et al., 2025). Padahal, pemberian edukasi mengenai hipertensi mampu meningkatkan pemahaman masyarakat secara signifikan sebagai langkah awal perubahan perilaku (Sofiana et al., 2024).

Hipertensi yang tidak terkontrol berdampak pada fisik dan kualitas hidup lansia. Survei awal yang dilakukan pun menunjukkan berbagai keluhan fisik yang mengganggu aktivitas lansia di wilayah Pungkursari, yang meliputi 13 lansia (52.2%) sulit tidur, 7 lansia (29.2%) pusing/kunang-kunang, 6 lansia (25%) leher kaku, 3 lansia (12.5%) penglihatan buram, 2 lansia (8.3%) sakit kepala hebat, dan 1 lansia (4.2%) sesak napas. Jika tidak ditangani dengan baik, risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal akan meningkat (Wang et al., 2025). Selain itu, lansia dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang cenderung lebih rendah dibandingkan lansia sehat. Hal ini berdampak pada berkurangnya tingkat kemandirian, gangguan kondisi fisik dan psikologis, serta terhambatnya fungsi sosial maupun peran dalam keluarga (Nugroho, 2025).

Salah satu upaya promotif dan preventif untuk mengontrol tekanan darah adalah *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH). Penelitian yang dilakukan oleh Imam et al., (2025) menunjukkan bahwa edukasi diet DASH efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Dalam penerapannya, prinsip diet DASH perlu disampaikan melalui pendekatan edukasi yang sederhana dan mudah dipahami, terutama bagi kelompok lansia. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah edukasi SEHATI (Lansia Sehat, Tekanan Darah Terkendali) melalui konsep “Isi Piring Sehat Lansia Hipertensi”. Konsep ini menyederhanakan prinsip diet DASH dengan menggunakan bahan makanan lokal serta menampilkan porsi dan jenis makanan secara visual. Melalui konsep ini, lansia dapat melihat pembagian karbohidrat, protein, dan serat dalam satu piring sehingga lebih mudah menerapkan pola makan sehat secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi SEHATI ini bertujuan untuk memberikan edukasi SEHATI (Lansia Sehat, Tekanan Darah Terkendali) untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pola makan sehat berdasarkan prinsip diet DASH yang disederhanakan. Melalui pemberian informasi kesehatan ini, lansia diharapkan mampu menerapkan manajemen diet DASH ke dalam pola hidup sehari-hari secara berkelanjutan. Selain itu, program ini diharapkan dapat membangun kesadaran lansia dalam menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

## **METODE**

Program edukasi SEHATI diterapkan sebagai upaya peningkatan pengetahuan lansia dalam mengelola hipertensi melalui pola makan sehat. Kegiatan ini menggunakan metode pengabdian *service learning* dengan pendekatan demonstrasi partisipatif, sehingga peserta edukasi tidak hanya menerima materi tetapi juga mempraktikkan materi edukasi yang didapat (Zunaidi, 2024). Pelaksanaan program ini terbagi dalam enam tahapan, sebagai berikut:

### **1. Identifikasi Masalah**

Pada tahap ini, dilakukan pengkajian kesehatan untuk memperoleh data primer terkait kondisi kesehatan dan kebutuhan kelompok sasaran, yaitu lansia berusia  $\geq 60$  tahun dengan riwayat hipertensi. Pengumpulan data primer dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah, wawancara terstruktur, dan pengisian lembar kuesioner. Kegiatan ini dilakukan di dua lokasi berbeda, yaitu di Balai Dukuh Pungkursari sebagai tempat Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) Kasih Ibu Pungkursari, dan melalui kunjungan rumah (*home visit*). Data pengkajian kemudian dianalisis untuk menentukan diagnosa keperawatan komunitas prioritas.

### **2. Integrasi Pembelajaran Akademis**

Berdasarkan diagnosa keperawatan komunitas prioritas yang ditemukan pada tahap identifikasi masalah, tim pengabdian menyusun materi edukasi yang berfokus pada pengaturan pola makan sehat sesuai prinsip DASH. Selain materi, tim pengabdian juga menyiapkan media edukasi yang meliputi *slide deck presentation*, *leaflet*, dan video. Tim pengabdian juga menyiapkan media demonstrasi “Isi Piring Sehat Lansia Hipertensi” berupa piring simulasi dan stiker makanan. Pada piring simulasi, digambarkan garis untuk membagi piring menjadi 3 bagian, yaitu  $\frac{1}{2}$  bagian untuk serat,  $\frac{1}{4}$  bagian untuk karbohidrat, dan  $\frac{1}{4}$  bagian untuk protein.

### **3. Pelayanan Kepada Masyarakat**

Pelayanan kepada masyarakat dilakukan melalui kegiatan edukasi SEHATI, yang dilakukan di Balai Dukuh Pungkursari dan kunjungan langsung ke rumah lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas fisik. Pada saat edukasi, materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana untuk memudahkan lansia memahami materi yang diberikan. Selain itu, dilakukan kegiatan

demonstrasi, di mana lansia menyusun dan menempelkan stiker makanan pada media piring simulasi untuk melatih kemandirian lansia dalam menentukan menu makanan sehat yang mudah dijangkau.

#### **4. Kolaborasi dengan Mitra Masyarakat**

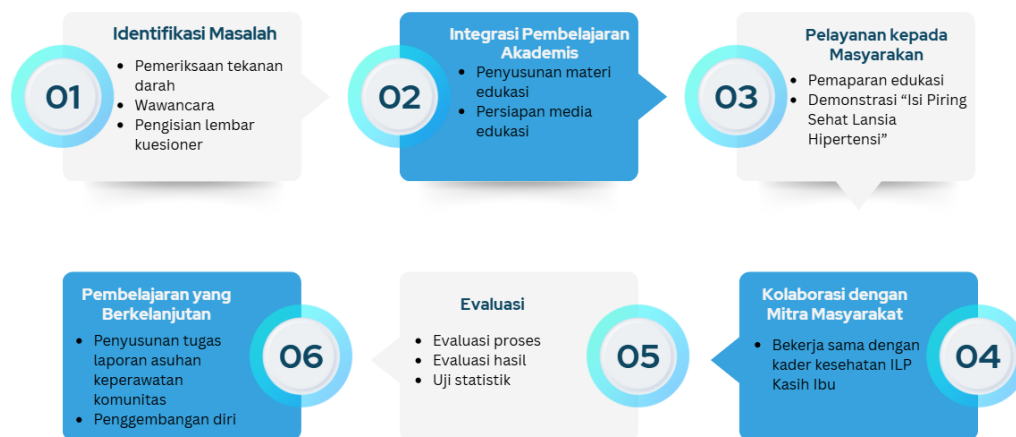
Tim pengabdian melakukan kolaborasi bersama ibu-ibu kader kesehatan di ILP Kasih Ibu Pungkursari, baik selama tahap mengidentifikasi masalah sampai dengan tahap evaluasi. Setelah kegiatan berakhir, seluruh media edukasi diserahkan kepada ibu-ibu kader. Hal ini bertujuan agar edukasi dapat terus dilakukan secara mandiri oleh kader kepada masyarakat luas untuk mencegah dan mengontrol hipertensi secara berkelanjutan di wilayah Pungkursari.

#### **5. Evaluasi**

Proses evaluasi dilakukan dalam dua bentuk yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan mengobservasi ketepatan lansia dalam menempelkan stiker makanan pada media piring simulasi. Evaluasi hasil dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan lansia sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan lansia, dengan ketentuan jika nilai  $p < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang bermakna antara *pre-test* dan *post-test*.

#### **6. Pembelajaran yang Berkelanjutan**

Pembelajaran dari pengalaman *service learning* tidak berhenti di kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pengabdian menggunakan seluruh data klinis dan masalah kesehatan yang dihadapi lansia sebagai dasar dalam penyusunan tugas laporan asuhan keperawatan komunitas. Hasil pembelajaran ini juga digunakan untuk mengembangkan rasa empati dan kemampuan komunikasi yang lebih baik dalam pelayanan masyarakat kedepannya.



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pelaksanaan edukasi SEHATI dilakukan oleh mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, yang mengambil mata kuliah *Community Health Nursing*, dan didampingi oleh satu orang dosen keperawatan. Edukasi SEHATI dilakukan melalui tiga tahapan yang berbeda, yang meliputi tahap persiapan, tahap edukasi SEHATI, dan tahap evaluasi.

#### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan mencakup pengkajian kesehatan dan persiapan pelaksanaan edukasi. Tahap pengkajian dilakukan kepada para lansia di wilayah Pungkursari, Kota Salatiga, yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, wawancara terstruktur, dan pengisian lembar kuesioner. Kegiatan pengkajian dilakukan dalam dua sesi yang berbeda. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2025 bertepatan dengan jadwal posyandu di Integrasi Layanan Primer (ILP) Kasih Ibu 03, Pungkursari. Sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2025 melalui pengkajian langsung ke rumah lansia dan didampingi oleh ibu kader kesehatan di ILP tersebut. Sasaran pengkajian yaitu lansia berusia  $\geq 60$  tahun dengan riwayat dan kondisi hipertensi saat pengkajian dilakukan. Lansia yang memenuhi kriteria tersebut akan mengikuti wawancara dan pengisian lembar kuesioner. Sedangkan lansia tanpa riwayat hipertensi tidak diikutsertakan dalam pengkajian lebih lanjut. Berdasarkan hasil pengkajian, terdapat 24 lansia yang memiliki riwayat dan kondisi hipertensi. Tabel berikut menyajikan karakteristik 24 responden lansia.

Tabel 1. Karakteristik Responden

<b>Variabel</b>	<b>Kategori</b>	<b>f</b>	<b>(%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	8	33.3%
	Perempuan	16	66.7%
<b>Usia</b>	60-69 tahun	14	58.3%
	≥ 70 tahun	10	41.7%
<b>Pekerjaan</b>	Tidak bekerja	10	41.7%
	Ibu rumah tangga	8	33.3%
	Pedagang	3	12.5%
	Wirausaha	1	4.2%
	Pensiunan	1	4.2%
	Buruh	1	4.2%
<b>Status pernikahan</b>	Menikah	18	75%
	Belum menikah	2	8.3%
	Janda	4	16.7%
<b>Tingkat pendidikan terakhir</b>	SD	6	25%
	SMP	6	25%
	SMA/K	11	45.8%
	Tidak sekolah	1	4.2%
<b>Tekanan darah</b>	Hipertensi tingkat 1	16	66.7%
	Hipertensi tingkat 2	8	33.3%

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden adalah perempuan (66.7%) dengan rentang usia didominasi 60-69 tahun (58.3%). Berdasarkan status sosial, sebagian besar responden berstatus menikah (75%), tidak bekerja (41.7%), dan memiliki latar belakang pendidikan SMA/K (45.8%). Berdasarkan kondisi kesehatan, seluruh responden (100%) terdiagnosis hipertensi dengan 66.7% berada pada hipertensi tingkat 1 dan 33.3% berada pada hipertensi tingkat 2.

Selain mengikuti pemeriksaan tekanan darah, 24 lansia dengan riwayat hipertensi juga mengikuti wawancara dan pengisian lembar kuesioner. Metode ini dilakukan agar tim pengabdian mendapatkan gambaran pola dan gaya hidup lansia, yang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Gaya Hidup Responden

<b>Aspek</b>	<b>Kategori</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Jenis makanan yang Dikonsumsi*</b>	Ikan asin	8	33.3%
	Gorengan (tahu, tempe, bakwan)	10	41.7%
	Mie instan	3	12.5%
	Jeroan	3	12.5%
	Daging merah	2	8.3%
	Santan	7	29.2%
	Seafood	6	25%
	Ayam goreng	9	37.5%
<b>Frekuensi Konsumsi</b>	Tidak mengonsumsi	5	20.8%
	Setiap hari	5	20.8%
	2-4 kali seminggu	9	37.5%
	1 kali seminggu	5	20.8%
<b>Penambahan garam saat mengonsumsi makanan</b>	Tidak mengonsumsi	5	20.8%
	Ya	7	29.2%
	Kadang-kadang	3	12.5%
	Tidak pernah	14	58.3%
<b>Mengonsumsi air putih</b>	Kurang (<8 gelas/hari)	16	66.7%
	Cukup (≥ 8 gelas/hari)	8	33.3%
<b>Mengonsumsi kopi</b>	Tidak mengonsumsi	12	50%
	Kadang-kadang	5	20.8%
	Rutin (Setiap hari)	7	29.2%

Tabel 2 menunjukkan gambaran gaya hidup responden lansia. Berdasarkan pola konsumsi, jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah gorengan (41.7%), dengan frekuensi mayoritas sebanyak 2–4 kali dalam seminggu (37.5%). Selain itu, aspek perilaku yang cukup menonjol adalah kebiasaan menambah garam saat makan yang dilakukan oleh 29.2% lansia. Terkait dengan hidrasi dan kebiasaan minum, mayoritas responden (66.7%) kurang mengonsumsi air putih, dan 50% tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi.

Data hasil pengkajian terhadap 24 lansia dianalisis untuk menentukan diagnosa keperawatan komunitas. Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data, ditemukan diagnosa keperawatan yaitu “perilaku kesehatan cenderung berisiko” sebagai prioritas masalah. Hal ini dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan materi edukasi yang berfokus pada pengaturan pola makan sehat sesuai anjuran DASH yang menunya dimodifikasi menggunakan bahan pangan lokal agar lebih mudah dijangkau.

Selain pengkajian, tim pengabdian juga melakukan persiapan pelaksanaan edukasi, yang meliputi materi dan media edukasi, proyektor, *sound system*, berkoordinasi dengan kader ILP Kasih Ibu terkait tempat dan jadwal edukasi, membuat susunan acara, penyusunan lembar *pre-test* dan *post-test* terkait materi edukasi, dan penyebaran undangan kepada 24 lansia untuk mengikuti kegiatan edukasi. Materi edukasi disusun dalam bentuk media edukasi *powerpoint* dan *leaflet*. Selain itu, disiapkan pula media edukasi untuk demonstrasi “Isi Piring Sehat Lansia Hipertensi” yang meliputi piring simulasi dan stiker makanan. Pada piring simulasi ini, diberikan garis pembatas yang membagi area piring menjadi tiga bagian, serta diberikan keterangan komponen nutrisi, yaitu  $\frac{1}{2}$  bagian sayur dan buah,  $\frac{1}{4}$  bagian karbohidrat, dan  $\frac{1}{4}$  bagian protein.



Gambar 2. Media edukasi *slide deck presentation*



Gambar 3. Media edukasi *leaflet*



Gambar 4. Media edukasi piring visual

## **2. Tahap Edukasi**

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui kegiatan edukasi SEHATI. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 November 2024. Dari 24 lansia yang sebelumnya mengikuti pengkajian, empat lansia berhalangan hadir karena sedang berada di luar kota. Sebanyak 14 lansia mengikuti kegiatan edukasi di Balai Dukuh, Pungkursari, sementara enam lansia dijangkau melalui kunjungan rumah (*home visit*) karena keterbatasan mobilitas fisik. Meskipun berlangsung di dua lokasi yang berbeda, alur kegiatan tetap disamakan. Kegiatan dimulai dengan pengisian daftar hadir, pemeriksaan tekanan darah, dan pengisian lembar *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal lansia. Setelah itu, ditayangkan video edukasi diet DASH agar lansia mendapatkan gambaran awal mengenai prinsip pola makan sehat.

## **3. Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan menggunakan dua metode, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan selama demonstrasi piring berlangsung, dengan menjadikan ketepatan dalam penempelan stiker makanan sebagai bahan evaluasi untuk melihat pemahaman lansia terkait dengan pembagian porsi makan sehat. Pada evaluasi proses, ditemukan bahwa semua peserta lansia (100%) mampu mendemonstrasikan penempelan stiker makanan pada bagian piring yang sesuai dengan komponen makanan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang bersifat partisipatif dan visual dapat membantu lansia dalam memahami komposisi makanan sehat.



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan setelah domonstrasi isi piringku

Sejalan dengan evaluasi proses, evaluasi hasil dilakukan melalui pengisian lembar *pre-test* dan *post-test* kepada 20 lansia menggunakan kuesioner sesuai dengan materi yang diberikan. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dikumpulkan dan diolah menggunakan program statistik. Analisis perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena data bersifat berpasangan. Uji ini digunakan untuk melihat apakah terdapat perubahan pengetahuan setelah edukasi. Hasil uji dilihat dari nilai signifikansi, dengan ketentuan jika nilai  $p < 0.05$  maka terdapat perbedaan yang bermakna antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji menunjukkan nilai  $p = 0.004$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden.

### **Pembahasan**

Penggunaan media ini sejalan dengan penelitian Cabral et al., (2024) yang membuktikan bahwa edukasi berbasis audiovisual secara signifikan meningkatkan *self-management* lansia penderita hipertensi, yang ditandai dengan peningkatan pengetahuan, kepatuhan perilaku, serta penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kegiatan edukasi dan pemaparan materi dimulai pada pukul 09.00 WIB, yang dibuka oleh satu orang moderator. Pemaparan materi edukasi dilakukan oleh tiga mahasiswi keperawatan. Materi edukasi berfokus pada pola makan sehat sesuai prinsip diet DASH. Menu makanan dalam materi ini disesuaikan dengan bahan pangan lokal agar mempermudah lansia dalam menjangkau dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dikarenakan peserta edukasi adalah kelompok lansia. Hal ini penting karena lansia sering kali mengalami kesulitan dalam memahami istilah kesehatan yang kompleks, sehingga

menggunakan bahasa yang sederhana dapat membantu mereka mengikuti anjuran kesehatan depan lebih optimal (Lima et al., 2025). Selama sesi berlangsung, tim pengabdian membangun interaksi dua arah agar suasana tidak membosankan. Hasilnya, lansia tampak bersemangat dan aktif membagikan pengalaman mengenai kebiasaan makan dan minum mereka sehari-hari.

Selain pemaparan materi, dilakukan juga demonstrasi menggunakan media “Isi Piring Sehat Lansia Hipertensi”. Setiap lansia mendapatkan satu paket piring simulasi dan stiker makanan yang terdiri dari komponen karbohidrat, protein, dan serat. Penyediaan berbagai jenis stiker ini bertujuan agar lansia mengenal variasi menu dalam satu komponen nutrisi, misalnya nasi yang dapat digantikan dengan jagung, singkong, atau kentang. Pendekatan berbasis demonstrasi ini sejalan dengan temuan Sartika et al., (2025) yang menekankan bahwa metode interaktif dan visual sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan lansia.

Lansia diminta untuk menempelkan stiker pada bagian piring yang tepat sebagai latihan visualisasi takaran porsi serta melatih kemandirian dalam pemilihan menu harian. Penggunaan media “Isi Piring Sehat Lansia Hipertensi” juga mengacu pada pedoman Isi Piringku, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santos et al., (2025) yang membuktikan bahwa media edukasi tersebut efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat melalui pengaturan porsi makan ideal sesuai pedoman gizi seimbang. Setelah demonstrasi selesai, lansia kembali mengisi lembar *post-test* terkait materi yang telah disampaikan. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran apakah terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia setelah diberikan edukasi. Sebagai penutup, piring simulasi dibawa pulang oleh lansia untuk dijadikan sebagai panduan di rumah, beserta leaflet yang dibagikan pada akhir kegiatan. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi sejalan dengan temuan Sinaga et al., (2025) yang membuktikan bahwa edukasi berbasis media cetak memberikan pengaruh terhadap peningkatan sikap lansia dalam menerapkan diet rendah garam, sehingga mendukung keberlanjutan perubahan perilaku pasca-intervensi.

## **KESIMPULAN**

Program edukasi SEHATI yang dilaksanakan pada lansia hipertensi di wilayah Pungkursari menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya

peningkatan pengetahuan sehingga edukasi yang diberikan terbukti efektif. Selain itu, seluruh peserta mampu mempraktikkan demonstrasi “Isi Piring Sehat Lansia Hipertensi” dengan benar, yang menandakan bahwa metode edukasi berbasis visual dan partisipatif mudah dipahami oleh lansia.

Kelebihan program ini terletak pada penggunaan bahasa yang sederhana, media visual yang menarik, serta menu yang disesuaikan dengan bahan pangan lokal sehingga lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, seperti jumlah peserta yang relatif sedikit dan pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam satu kali sesi edukasi, sehingga perubahan perilaku jangka panjang belum dapat diamati secara optimal. Oleh karena itu, program edukasi SEHATI perlu dikembangkan melalui kegiatan yang berkelanjutan, melibatkan lebih banyak lansia, serta dipadukan dengan pemantauan rutin tekanan darah dan pendampingan kader kesehatan agar hasilnya lebih maksimal.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, khususnya para lansia di wilayah Pungkursari, Kota Salatiga, yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kader kesehatan ILP Kasih Ibu 03 Pungkursari atas bantuan dan kerjasamanya selama proses pengkajian, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Selain itu, penulis berterima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana serta dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bimbingan selama kegiatan pengabdian ini berlangsung. Terima kasih juga kepada rekan-rekan tim pengabdian, Tiara, Venti, Belinda, Marta, Rebi, Ragil, Dorkas, Orpa, dan Grace yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arakawa, K. (2025). Rethinking salt reduction in older adults with hypertension. *Hypertension Research*, 48, 1442–1443. <https://doi.org/10.1038/s41440-025-02138-7>
- Ardiansyah, Bhwa, D. A. V. P., Nenobais, A., & Mara, C. N. (2022). Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Nusantara Medika*, 09(2), 72–81. <https://doi.org/10.29407/judika.v9i2.27448>
- Cabral, G. C., Soesanto, E., Ernawati, E., & Aisah, S. (2024). Penerapan edukasi metode audio visual terhadap self management pada lansia penderita hipertensi. *Ners Muda*, 5(1), 117–125. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.11841>
- Imam, N., Lataima, N. S., Rhomadona, S. W., & Alfianti, K. Z. (2025). Pengaruh Edukasi

- Dash Diet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2631–638). <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.6231>
- Lima, J. P. de, Barlem, J. G. T. B., Abreu, D. P. G., Silveira, R. S. da, & Mello, M. C. V. A. de. (2025). Communication strategies to improve older adults ' understanding of health information. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 78(2), 1–6. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0083>
- Nugroho, D. P. (2025). Analisis Faktor Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 3(2), 12–24. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i2.606>
- Pacca, L., Irish, A. M., Duarte, C., Riley, A. R., Pletcher, M. J., Bailey, Z. D., & Anusha. (2025). Differential associations between education and blood pressure by gender and race. *BMC Public Health*, 25(2278), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23409-5>
- Santos, M. H. Dos, Virna, L., Jamal, S. N. K., Sharif, M., Saisam, F. R., Damayanti, R., Lestari, E., Nur, A., & Barani, A. A. (2025). Sosialisasi “Isi Piringku” Cegah Stunting : Edukasi Penyajian Makanan Bagi Ibu-Ibu Desa Ujung Untuk Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 166–175. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v6i1.5244>
- Sartika, Zainuddin, & Wahyudin. (2025). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) pada Lansia Melalui Edukasi dan Demonstrasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 0(0), 189–197. [10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895](https://doi.org/10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895)
- Sinaga, M., Tambunan, G. N., Pahala, R., & Sihombing, C. (2025). Pengaruh Edukasi Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Hipertensi Tentang Diet Rendah Garam Di Desa Matiti I Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025. *Jurnal Medika Kesehatan Baru*, 03(01), 1–12. <https://doi.org/10.70751/stikeskbdoloksanggul.v3i1.96>
- Sofiana, L., Cahyani, A. W., Salsabila, A. M., Bura, E. T. E., Sari, M. T. S., & Maaliekie, R. Q. (2024). Edukasi Pencegahan Hipertensi Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(5), 817–822. <https://doi.org/10.52436/5.jpmi.3489>
- Wang, J., Zhang, Y., Feng, Y., Yang, Y., & Ding, H. (2025). Association of Emotion , Sleep Quality With Hypertension and Complications in the Elderly Population. *Brain and Behavior*, 15(7), 1–11. <https://doi.org/10.1002/brb3.70676>
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat*. [https://repository.iainkediri.ac.id/1030/1/Arif\\_Zunaidi\\_Metodologi\\_Pengabdian\\_Kepada\\_Masyarakat.pdf](https://repository.iainkediri.ac.id/1030/1/Arif_Zunaidi_Metodologi_Pengabdian_Kepada_Masyarakat.pdf)