

## Edukasi Pengetahuan Gizi dan Pola Perilaku Makan pada Lansia Hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY

Enno Anabha Devi

Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

Received : 25 Agustus 2025, Revised : 27 Agustus 2025, Published : 13 September 2025

### Corresponding Author

Nama Penulis: Enno Anabha Devi

E-mail: [ennoanabhadevi@gmail.com](mailto:ennoanabhadevi@gmail.com)

### Abstrak

Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang banyak diderita oleh individu lanjut usia (lansia) karena adanya penurunan kondisi baik fisik maupun fisiologis yang berdampak negatif sehingga dapat menurunkan kualitas hidup. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui efektivitas edukasi hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan lansia hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY. Pengumpulan data dengan metode quasi eksperimental one group pre test-post test design. Jumlah subjek sebanyak 13 lansia hipertensi dipilih melalui simple random sampling. Data diambil menggunakan kuesioner pengetahuan gizi serta perilaku makan dengan pertanyaan mengenai gizi pada penderita hipertensi, data karakteristik dan pola makan serta data sekunder dari pihak posbindu mengenai nama, umur, serta jenis kelamin. Program ini dilaksanakan pada tanggal 9 November-12 November 2024 melalui program edukasi dan monitoring serta evaluasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan terhadap pengetahuan gizi dan perilaku makan yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan pada lansia hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY. Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan gizi dan perilaku makan rendah hingga sedang. Pelaksanaan program ini berjalan sesuai dengan indikator keberhasilan serta berpotensi dalam peningkatan pengetahuan gizi dan perilaku makan pada lansia hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY.

**Kata kunci** – hipertensi, lansia, pengetahuan gizi, perilaku makan

### Abstract

Hypertension is a degenerative disease that is commonly experienced by the elderly due to physical and physiological decline, which negatively impacts their quality of life. The purpose of this activity was to determine the effectiveness of hypertension education in improving nutritional knowledge and eating behavior among elderly individuals with hypertension in Ngunut Tengah Hamlet, Gunungkidul, Yogyakarta Special Region. Data collection used a quasi-experimental one-group pre-test-post-test design. A total of 13 elderly subjects with hypertension were selected using simple random sampling. Data were obtained through a nutrition knowledge and eating behavior questionnaire, which included questions about nutrition for individuals with hypertension, as well as data on characteristics and dietary patterns, and secondary data from the Posbindu (community-based health post) regarding name, age, and gender. This program was conducted on November 9–12, 2024, through educational activities, monitoring, and evaluation. The results of this activity showed a significant improvement in nutritional knowledge and eating behavior after the educational intervention among elderly individuals with hypertension in Ngunut Tengah Hamlet, Gunungkidul, Yogyakarta Special Region. Most of the elderly participants had low to moderate nutritional knowledge and eating behavior prior to the intervention. The implementation of this program met the success indicators and showed potential in improving nutritional knowledge and eating behavior among elderly individuals with hypertension in Ngunut Tengah Hamlet, Gunungkidul, Yogyakarta Special Region.

**Keywords** – elderly, eating behavior, hypertension, nutrition knowledge

**How To Cite :** Devi, E. A. (2025). Edukasi Pengetahuan Gizi dan Pola Perilaku Makan pada Lansia Hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 603–609. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.468>

**Copyright** ©2025 Enno Anabha Devi

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg serta tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg yang diukur dua kali selama lima menit dalam keadaan istirahat (Agustina E & Pradana AA, 2022). Hipertensi termasuk penyakit tidak menular atau PTM yang menjadi masalah kesehatan di dunia (Lubis, N.L., & Siregar, F. A., 2019). Beberapa faktor yang menjadi penyebab hipertensi antara lain faktor usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kegemukan, stres, kadar natrium yang tinggi, merokok dan minum alkohol, kurang olahraga (Priyanto et al., 2020). Hipertensi meningkat pada orang tua karena fungsi tubuh berkurang seiring bertambahnya usia (Yanti et al., 2017). Di Yogyakarta, prevalensi hipertensi adalah 32,86%, lebih rendah dari angka nasional yaitu 34,11%. Hal ini menempatkan Yogyakarta di urutan ke-12 sebagai provinsi dengan hipertensi. (Risksdas, 2018), sedangkan Gunung kidul menjadi kabupaten di Yogyakarta dengan prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 39,25% (Kemenkes RI, 2019).

Lanjut usia, juga disebut sebagai lansia, merupakan sebutan bagi individu dengan usia enam puluh tahun ke atas dan mengalami perubahan kondisi baik fisik dan psikologis yang saling berhubungan (Gamy, 2016). Populasi lansia terus meningkat di seluruh dunia, setelah tahun 2050, populasi Indonesia diproyeksikan meningkat lebih banyak dibandingkan populasi lansia yang berada di seluruh dunia, khususnya asia (Misnaniar, 2017). Konsep penuaan yang sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah proses penuaan yang berlangsung dengan kondisi sosial, fisik, dan mental yang baik, sehingga individu tetap sejahtera serta aktif berperan meningkatkan mutu kehidupan (Putri, 2018). Keterlambatan penanganan hipertensi pada lansia akan memperparah kondisi lansia dan berisiko pada kematian. Oleh karena itu, penyebab masalah dari hipertensi harus segera diatasi. Alternatif penyelesaian masalah dapat melalui pembuatan media edukasi pada masyarakat di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY. Edukasi hipertensi ini merupakan tindakan nyata dalam upaya nyata untuk mencegah serta mengontrol hipertensi. Program ini diharapkan dapat menghasilkan penurunan prevalensi hipertensi yang berlandaskan pada data faktual yang ada di desa tersebut. Selain itu, program juga memfasilitasi berbagai intervensi seperti analisis masalah, pemecahan masalah dengan pemberian edukasi melalui media interaktif, monitoring, serta evaluasi terhadap program yang terlaksana. Kegiatan monitoring serta evaluasi yang dilakukan pada program ini berupa pengetahuan gizi dan pola perilaku makan.

Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai suatu pemahaman mengenai pemilihan jenis-jenis makanan yang bergizi dan baik untuk kesehatan (Berliandita and Hakim, 2021; Ramadhani et al., 2022). Selain itu, pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang cara mengolah makanan sehingga aman untuk dikonsumsi dan bagaimana memastikan bahwa makanan tersebut tidak menyebabkan penyakit (Yani Lestari et al., 2022). Paparan informasi dapat berpengaruh terhadap pengetahuan gizi seseorang. Paparan informasi yang semakin tinggi berdampak pada semakin tingginya pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan gizi dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku makan dimana pengetahuan gizi yang kurang memadai dapat berdampak pada kualitas perilaku makan yang menurun (Berliandita and Hakim, 2021). Perilaku makan yang diimbangi dengan pengetahuan gizi yang tepat akan memenuhi kebutuhan gizi dan berdampak pada terbentuknya pola perilaku makan yang sehat (Paat et al., 2021).

Perilaku makan dapat diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang menunjukkan hubungan antara individu dengan makanan (Quarniawati, 2018). Perilaku makan yang sehat dan gizi yang baik sangat penting untuk kesehatan lansia. Untuk menjaga kesehatan dan taraf hidup lansia, gizi memiliki peran yang sangat penting. Berbagai kebiasaan seperti jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah porsi, dan waktu makan yang dihabiskan oleh orang tua menunjukkan pola makan yang sehat. Dengan banyaknya penurunan sistem tubuh, terutama pada pencernaan, pola makan yang sehat juga dapat membantu status gizi yang baik pada lansia. Gizi juga berperan cukup signifikan dalam membantu penyembuhan dan pencegahan penyakit lansia.

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mengetahui efektivitas edukasi hipertensi pada lansia hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY mengenai pengetahuan gizi dan pola perilaku makan.

## METODE

Kegiatan ini bertempat di Posbindu Ngunut Tengah, Gunungkidul pada Bulan November 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia berusia  $\geq 60$  tahun yang memiliki riwayat hipertensi dan mengambil bagian dalam aktivitas posbindu. Subjek penelitian berjumlah 13 responden yang dipilih melalui pendekatan simple random sampling. Bahan yang digunakan adalah kuisioner yang berisikan pertanyaan mengenai pengetahuan gizi terkait hipertensi dan lembar kontrol pola perilaku makan yang dibagikan sebelum dan sesudah edukasi.

Kegiatan ini terlaksana dalam tiga tahapan yang terdiri atas tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi. Kegiatan persiapan meliputi analisis kebutuhan dari tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian, perijinan, serta penyebaran lembar pre-kontrol untuk mengetahui pola perilaku makan lansia hipertensi sebelum edukasi. Sementara itu kegiatan edukasi dilaksanakan pada kegiatan posbindu dengan menggunakan media leaflet. Pre-test dilakukan sebelum kegiatan dan post-test dilakukan sesudah kegiatan untuk mengukur pengetahuan lansia hipertensi terkait dengan pengetahuan gizi lansia mengenai hipertensi. Kegiatan evaluasi dilaksanakan selama tiga hari setelah edukasi dengan penyebaran lembar post-kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pengetahuan gizi dan pola perilaku makan lansia hipertensi ini dilakukan secara tatap muka. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini meliputi definisi hipertensi, komplikasi dan pencegahan hipertensi, tujuan dan syarat diet untuk pasien hipertensi, anjuran makanan, serta rekomendasi menu. Pemateri memberikan penekanan bahwa hipertensi apabila tidak dikontrol akan berbahaya pada kondisi lansia. Selain itu, juga disampaikan terkait dengan tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah kondisi hipertensi agar tidak memburuk dan pola makan yang tepat bagi lansia dengan hipertensi. Pada kegiatan ini, media yang digunakan adalah leaflet. Pemberian Leaflet sebagai media edukasi kepada lansia diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia yang berdampak pada perubahan perilaku dalam memilih makanan menjadi lebih positif.



Gambar 1. Leaflet Edukasi



Gambar 2. Leaflet Edukasi

Setelah materi disampaikan, selanjutnya diadakan kegiatan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Pada saat kegiatan tanya jawab, para lansia secara aktif memberikan pertanyaan yang masih belum dipahami dalam penyampaian materi serta terdapat beberapa pertanyaan di luar materi hipertensi, tetapi masih berkaitan dengan gizi lansia.



Gambar 3. Sesi Materi dan Tanya Jawab

Selanjutnya, analisis univariat dilakukan pada data responden untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, pengetahuan gizi, serta pola perilaku makan pada Lansia Hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	2	15,38
Perempuan	11	84,62
Total	13	100
<b>Usia</b>		
61-70	9	69,2
71-80	3	23,1
81-90	1	7,7
Total	13	100

Berdasarkan tabel diketahui bahwa pada karakteristik jenis kelamin responden mayoritasnya yaitu perempuan. Responden perempuan ada 11 orang (84,62%), sedangkan terdapat 2 orang (15,38%) responden laki-laki. Selain itu diketahui usia responden diatas 60 tahun dengan mayoritas lansia berusia 61 hingga 70 tahun berjumlah 9 orang (69,2%), lansia berusia 71 hingga 80 tahun ada 3 orang (23,1%), dan berusia 81 hingga 90 tahun ada 1 orang (7,7%).

**Tabel 2.** Distribusi Pengetahuan Gizi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Baik (skor 76-100)	0	0	8	61,5
Cukup (skor 56-75)	9	69,2	5	38,5
Kurang (skor <55)	4	30,8	0	0
Total	13	100	13	100

Berdasarkan data hasil tabel diatas, didapatkan pada data pre-test Lansia dengan riwayat hipertensi di Ngunut Tengah memiliki pengetahuan gizi baik (skor 76-100) sejumlah 0 orang (0%), mayoritas memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup (skor 56-75) sejumlah 9 orang (69,2%) dan tingkat pengetahuan gizi kurang (<55) dengan jumlah 4 orang (30,8%). Sedangkan hasil post-test didapatkan Lansia dengan riwayat hipertensi di Ngunut Tengah mayoritas memiliki pengetahuan gizi baik (skor 76-100) sebanyak 8 orang (61,5%), tingkat pengetahuan gizi cukup (skor 56-75) dengan jumlah 5 orang (38,5%), dan tingkat pengetahuan gizi kurang (<55) dengan jumlah 0 orang (0%).

Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan gizi pada lansia hipertensi berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Studi yang dilakukan oleh Suryani dkk (2020) juga sejalan dengan hal ini, yang menjelaskan bahwa adanya intervensi mengenai penyuluhan berdampak pada peningkatan pengetahuan masyarakat di dusun tegal kemuning kota Yogyakarta. Penelitian Suryani dkk (2020) dilakukan menggunakan metode quasi eksperimental, dengan satu kelompok pre-test dan satu kelompok post-test yang terdiri dari 70 subjek. Hasil penelitian sebelum intervensi penyuluhan pengetahuan kurang 97,14% dan kategori cukup 2,86%; setelah intervensi, kategori pengetahuan cukup meningkat 52,85% dan kategori baik 47,15%. Pengetahuan gizi dikatakan baik apabila kondisi seseorang mampu memahami tentang makanan serta berbagai informasi tentang zat gizi yang terdapat di dalam berbagai sumber makanan, jenis makanan yang aman untuk dimakan, dan cara yang tepat untuk mengolah makanan. Pengetahuan mengenai gizi dapat terbentuk melalui informasi yang didapatkan saat selama menempuh pendidikan, dari media elektronik, sosial media. Pengetahuan tentang gizi memainkan peranan krusial dalam membentuk kebiasaan makan seseorang. Pemahaman tentang pengetahuan, sikap, serta tindakan yang berkaitan dengan makan dapat digunakan sebagai panduan untuk mengubah kebiasaan makan yang tidak baik serta meningkatkan kesadaran lansia mengenai gizi (Al-Ateeq & Alenazi, 2025). Diharapkan peningkatan pengetahuan dapat berdampak positif dalam pemilihan makan. Menurut hasil penelitian, Meskipun pemahaman gizi tentang hipertensi sudah cukup baik, perilaku makan yang diterapkan masih tidak sesuai. Beberapa faktor seperti situasi ekonomi, budaya sosial, dan tingkat kepatuhan dalam mengikuti diet diketahui dapat menjadi penyebab ketidaksesuaian antara pengetahuan gizi dan perilaku makan lansia (Kisnawati, Aspihan & Luthfa, 2025).

**Tabel 3.** Distribusi Perilaku Makan

Pola Perilaku Makan	Pre-kontrol		Post-kontrol	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Baik (skor 76-100)	2	15,4	10	76,9
Cukup (skor 56-75)	10	76,9	3	23,1
Kurang (skor <55)	1	7,7	0	0
Total	13	100	13	100

Berdasarkan data hasil tabel diatas, didapatkan pada data pre-kontrol Lansia dengan riwayat hipertensi di Ngunut Tengah memiliki pola perilaku makan baik (skor 76-100) dengan jumlah 2 orang (15,4%), mayoritas memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup (skor 56-75) sebanyak 10 orang (76,9%) dan tingkat pengetahuan gizi kurang (<55) dengan yaitu 1 orang (7,7%). Sedangkan hasil post-kontrol

didapatkan Lansia dengan riwayat hipertensi di Ngunut Tengah mayoritas memiliki pengetahuan gizi baik (skor 76-100) sebanyak 10 orang (76,9%), pola perilaku makan cukup (skor 56-75) sebanyak 3 orang (23,1%).

Pola perilaku makan lansia setelah edukasi mengalami peningkatan dibanding sebelum edukasi. Penelitian siregar dkk (2024) menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi. Pola perilaku makan pada lansia juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik keluarga, pengetahuan, dan *self-care* lansia (Pipit Festi, Kurniawati, & Marini, 2019). Dengan adanya perubahan perilaku makan yang lebih sehat dan terkontrol, seperti mengurangi konsumsi garam, memperbanyak asupan sayur dan buah, serta membatasi makanan tinggi lemak jenuh. Perubahan ini tidak hanya membantu mengelola tekanan darah, tetapi juga berkontribusi pada pencegahan komplikasi kardiovaskular dan peningkatan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Barus, 2024).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi hipertensi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan peningkatan perilaku pola makan yang baik bagi lansia penderita hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul. Oleh karena itu, diharapkan pelaksanaan edukasi hipertensi ini menjadi upaya preventif di masyarakat yang dapat dilakukan dengan optimal dan berkesinambungan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kontribusinya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E., & Pradana, A. A. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia: Literature Review. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 41-48.
- Barus, D. J., Bangun, H. A., & Lahagu, F. (2024). Edukasi Pola Makan Dan Diet Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi) Di Klinik Nusantara Kesehatan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 5(2), 33-38.
- Brianiannita, A., Sada, M., & Matto, M. A. (2022). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku pada masa pandemi covid-19. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 420-427.
- Festi, P., Kurniawati, L. D., & Marini, G. (2019). Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Kemendes RI. Hari Hipertensi Dunia 2019: Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik. 2019.
- Kisnawati, R. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Lansia dalam Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Kedungmundu (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Kusumaningtyas, R. D. S., & Sofyan, O. (2020). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Tentang Penggolongan Obat Terhadap Pengetahuan Masyarakat Dusun Tegalkemuning Kota Yogyakarta. *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 1-7.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65-69.
- Lubis, N. L., & Siregar, F. A. (2019). Factors associated with hypertension among elderly in Medan, Indonesia. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 4(3), 215-221.
- Misnaniarti, M. (2017). Analisis Situasi Penduduk Lanjut Usia Dan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 67-73.
- Paat, S.A.D. et al. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal KESMAS*. 2021;10(1).
- PAGI, O. J. (2016). Analisis Tekanan Darah Lansia Yang Melakukan Kegiatan. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1).
- Priyanto, A., Mayangsari, M., & Ismaya, A. P. (2020). Upaya menurunkan hipertensi dengan terapi bekam dan habbatussauda (*nigella sativa*) pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(2), 1-15.

- Putri, M. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap niat keaktifan lansia dalam mengikuti Posyandu Lansia. *Jurnal Promkes*, 6(2), 213-225.
- Qurniawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. *UNY Journal*, 1, 13–20.
- Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N., Indriasari, R., & Amir, S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Indonesian Community Nutrition*, 11(1), 1-9.
- Riskesdas. 2018. Hasil utama riskesdas 2018. Jakarta.
- Siregar, M. K., Sari, N. K., Nasution, N. A., & Hasibuan, E. S. (2024). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Hipertensi Dan Senam Lansia Di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2).
- Yanti, L., Murni, A. W., & Oktarina, E. (2021). Senam ergonomik menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 1-10.
- Yetkin, B., & Başer, A. (2025). Enhancing knowledge and attitudes through the 'healthy nutrition' education program: a Solomon four-group experimental study with older adults at a social life campus. *BMC geriatrics*, 25(1), 436.