

## UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA MELALUI KEGIATAN “DIMAS MENANTI”

Ragil Gilang Maulani<sup>1\*</sup>, Y. Denny Ardyanto W.<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia  
[ragil.gilang.maulani-2020@fkm.unair.ac.id](mailto:ragil.gilang.maulani-2020@fkm.unair.ac.id)<sup>1</sup>, [denny.ardyanto@fkm.unair.ac.id](mailto:denny.ardyanto@fkm.unair.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat global dengan prevalensi yang tinggi. Pada tahun 2020, jumlah penderita hipertensi kelompok lansia di Kecamatan Kapas mencapai 193.385 orang. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan melalui "DIMAS MENANTI" atau Demonstrasi Masak Menu Sehat Anti Hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk mencegah hipertensi pada lansia melalui peningkatan *softskill* melalui pengetahuan dan *hardskill* melalui kemampuan memasak ragam varian makanan sehat rendah garam yang dilaksanakan di Kabupaten Bojonegoro selama Praktik Kerja Lapangan (PKL) tahun 2023. Metode pelaksanaan dilakukan dengan cara pelatihan melalui demonstrasi masak. Data dikumpulkan dari Puskesmas, Polindes, dan perangkat Desa, serta melalui *in-depth interview*, kuesioner, dan metaplan. Tujuannya adalah memberikan referensi makanan sehat untuk penderita hipertensi dengan sasaran sebanyak 30 lansia dan anggota keluarganya. Evaluasi dilihat melalui peningkatan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* serta absensi peserta. Serta, indikator keberhasilan turut dilihat melalui peningkatan pengetahuan dan absensi peserta. Didapatkan hasil bahwa terdapat 21 peserta atau sebesar 32% mengalami peningkatan pengetahuan dan kehadiran peserta mencapai 75% dinilai dari daftar kehadiran peserta dan ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Lansia; Demo Masak.

**Abstract:** Hypertension is a serious global public health issue due to its high prevalence. In 2020, the number of hypertension cases among the elderly in the Kapas district reached 193,385. Therefore, an educational activity called "DIMAS MENANTI" or Healthy Anti-Hypertensive Cooking Demonstration was conducted. This activity aimed to prevent hypertension in the elderly by enhancing soft skills through knowledge and hard skills through cooking various low-sodium healthy foods. It took place in Bojonegoro Regency during the Praktik Kerja Lapangan (PKL) 2023. The implementation method included training through cooking demonstrations. Data were collected from health centers, sub-health centers, and village officials, as well as through in-depth interviews, questionnaires, and metaplans. The goal was to provide healthy food references for hypertensive patients, targeting 30 elderly individuals and their family members. Evaluation was based on the increase in average pre-test and post-test scores and participant attendance. Furthermore, success indicators were assessed through increased knowledge and participant attendance. The results showed that 21 participants, or 32%, experienced increased knowledge, and participant attendance reached 75% assessed based on attendance lists and the timeliness of activity execution.

**Keywords:** Hypertension; Elderly; Cooking Demo.



#### Article History:

Received: 26-02-2024  
Revised : 14-03-2024  
Accepted: 14-03-2024  
Online : 01-04-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Penyakit Tidak Menular (PTM) juga dikenal sebagai sebuah penyakit kronis dengan beberapa faktor risiko, periode latensi yang lama, jangka waktu yang lama berkepanjangan, mengakibatkan gangguan atau kecacatan fungsi fisiologi organ tubuh, dan tidak dapat disembuhkan yakni kesembuhan total jarang tercapai (Piovani et al., 2022). Salah satu yang termasuk kedalam PTM adalah penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi. Penyakit hipertensi merupakan kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian tinggi dikarenakan tingginya angka prevalensi di seluruh dunia sehingga sering disebut sebagai penyakit *silent* (Sudaryanto, 2022).

Berdasarkan data diketahui bahwa sekitar 7,5 juta kematian atau sebesar 12,8% dari total keseluruhan jumlah angka kematian tahunan secara global terjadi karena menderita tekanan darah tinggi (Singh et al., 2017). Adapun menurut data dari Riskesdas pada tahun 2018 bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai hingga 34,11% dengan estimasi jumlah kasus yang ada di Indonesia sebesar kurang lebih 63 juta orang, disertai dengan angka kematian akibat hipertensi mencapai angka 427 ribu kematian (Wulandari et al., 2023). Serta lebih lanjut dikatakan bahwa pada tahun 2035 angka kejadian hipertensi di Indonesia diprediksi akan meningkat menjadi 72,2% (Elviana et al., 2021).

Hipertensi adalah suatu kondisi penyakit yang disebabkan karena tingginya tekanan darah yang terjadi ketika tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg dalam dua pengukuran berbeda pada selang waktu lima menit sekali ketika seseorang dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Tika, 2021). Hipertensi dapat menyerang pada setiap kelompok umur, namun didapatkan presentase sebesar 90% diantara pengidap hipertensi adalah kelompok lanjut usia (lansia) di atas umur 60 tahun, sehingga sebagian besar pasien tersebut memerlukan adanya tindakan preventif ketika usia muda, dan sebesar 70% kelompok lansia lainnya diketahui tidak melakukan kontrol terhadap tekanan darahnya dengan rutin (Farhadi et al., 2023). Serta, menurut penelitian sebelumnya dikatakan pula bahwa hipertensi sangat mengancam pada populasi lansia karena dapat berdampak pada penyakit kardiovaskular hingga menyebabkan kematian dini akibat serangan *stroke* (Ghosh et al., 2023).

Dikatakan berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya bahwa penyebab terlambatnya penanganan pada penderita hipertensi pada lansia adalah baru akan mendatangi fasilitas kesehatan atau pun tenaga kesehatan setempat jika telah terjadi komplikasi yang dirasakan dan masih banyaknya desa yang sangat kurang mendapatkan akses terhadap pelayanan kesehatan sehingga menyebabkan lansia tidak rutin melakukan kontrol tekanan darah (Putrianti et al., 2022). Oleh karena itu, kerjasama lintas sektoral perlu dilakukan dalam penanggulangan PTM salah satunya adalah dengan melakukan pemberdayaan dan penyuluhan secara optimal

melalui kader posyandu lansia dan anggota keluarga penderita hipertensi (Tunik et al, 2022). Selain itu, pemberian edukasi pada penderita lansia didampingi oleh anggota keluarga juga dapat dilakukan agar mengurangi faktor-faktor risiko terjadinya tekanan darah tinggi mendadak yang dapat berakibat fatal (Surayitno et al., 2020).

Kegiatan pengabdian dan pembedayaan masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia ini dilaksanakan selama periode Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang berlokasi di Desa Sambiroto, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro. Dalam pelaksanaan PKL dengan mengusung tema PTM, ditemukan bahwa penyakit hipertensi di Kecamatan Kapas yang merupakan bagian yang menaungi Desa Sambiroto memiliki angka kesakitan (morbiditas) tertinggi di Puskesmas Tanjungharjo pada tahun 2017 – 2020. Diketahui berdasarkan data sekunder yang didapatkan dari profil kesehatan masyarakat Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro pada tahun 2019 bahwa angka hipertensi pada kelompok lansia di daerah Kecamatan Kapas mencapai sebesar 222.465 orang dan tahun 2020 sebesar 193.385 orang. Serta, dari hasil survei awal di lapangan didapatkan bahwa permasalahan terhadap tingginya angka kejadian hipertensi diantaranya karena kurangnya pengetahuan tentang garam rendah natrium, jadwal pemeriksaan kesehatan kurang tepat waktu, rendahnya sikap membatasi konsumsi garam, kendala jarak rumah ke tempat pemeriksaan (posyandu lansia), dan kesadaran akan status kesehatan atas penyakit yang diderita oleh diri sendiri, sehingga didapatkan penyebab utama tingginya kejadian hipertensi pada kelompok lansia di Desa Sambiroto yaitu karena rendahnya sikap membatasi garam.

Kegiatan “DIMAS MENANTI” atau kepanjangan dari Demontrasi Masak Menu Sehat Anti Hipertensi merupakan demonstrasi memasak menu sehat rendah garam yang baik untuk kesehatan lansia penderita hipertensi. Berdasarkan pengabdian masyarakat sebelumnya di Desa Argorejo didapatkan bahwa terjadi sebuah peningkatan pengetahuan tentang hipertensi setelah dilakukan kegiatan penyuluhan gizi menggunakan metode demonstrasi memasak, yakni dengan peningkatan sebesar 2,57 dari tingkat pengetahuan sebelumnya (Dhenok Palupi et al., 2021). Maka kegiatan “DIMAS MENANTI” di Desa Sambiroto, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro merupakan kegiatan pengabdian sekaligus pemberdayaan masyarakat melalui demo masak yang bertujuan untuk dapat mencapai suatu pemberian referensi makanan sehat dan cocok bagi penderita hipertensi, dimana kegiatan ini menyasar kelompok lansia penderita hipertensi beserta dengan anggota keluarga penderita karena dianggap bahwa yang memasak menu makanan setiap hari adalah anggota keluarga di rumah sehingga mereka harus mengetahui takaran garam yang tepat bagi lansia penderita hipertensi. Dengan demikian harapan didalam pencapaian utama dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan terhadap sasaran, serta solusi yang dapat

diterapkan adalah dengan melakukan kegiatan penyuluhan dan edukasi terkait dengan memasak masakan rendah garam yang sederhana bagi penderita hipertensi.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program PKL melibatkan 13 orang yang terdiri dari anggota kelompok 7 PKL FKM UNAIR 2023 Desa Sambiroto, Polindes (1 bidan desan dan 1 perawat), 1 kader posyandu lansia, dan perangkat desa setempat. Mitra sasaran pada kegiatan ini adalah 30 lansia penderita hipertensi dan anggota keluarganya. Adapun program kegiatan ini disusun oleh beberapa tahapan, diawali dengan melakukan survei lapangan secara langsung yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang ada di Desa Sambiroto.

Pengumpulan data didapatkan berdasarkan hasil survei langsung di lapangan menggunakan metode *in-depth interview*, penyebaran kuesioner, dan metaplan untuk mengetahui penyebab utama dari tingginya kejadian hipertensi pada kelompok lansia di Desa Sambiroto. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara pelatihan kelompok sasaran melalui demonstrasi memasak ragam menu makanan rendah garam. Menu masakan yang didemonstrasikan terdiri dari cah jamur seledri udang, tumis labu siam, dan es timun serut yang dipraktikkan secara langsung oleh anggota kelompok 7 PKL FKM Unair 2023. Periode waktu kegiatan ini dilaksanakan pada 25 Desember 2022 – 27 Januari 2023. Pada kegiatan ini dilaksanakan dengan iuran dana anggota kelompok 7 PKL FKM UNAIR 2023 Desa Sambiroto, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro. Berikut merupakan serangkaian kegiatan PKL yang dilaksanakan, antara lain:

### **1. Pra Kegiatan**

Pada tahapan awal pengabdian masyarakat melalui kegiatan PKL ini, dilakukan pembekalan oleh pihak kampus beserta Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang sudah ditentukan sebelumnya berlokasi di gedung serba guna FKM UNAIR. Kegiatan pembekalan menjadi bagian dari penilaian bagi mahasiswa yang dilakukan untuk mempersiapkan mahasiswa ketika penerjunan di lapangan. Setelahnya, anggota kelompok melakukan diskusi untuk pertama kali yang bertujuan untuk membahas segala keperluan yang harus dibawa bersama ke tempat tinggal sementara selama kegiatan PKL berlangsung. Kemudian, anggota kelompok melakukan survei langsung ke lokasi Desa Sambiroto sekaligus melakukan koordinasi bersama dengan *stakeholders* setempat guna kelancaran kegiatan selama kurang lebih sebulan lamanya. *Stakeholders* setempat meliputi perizinan kepada Puskesmas, Kepala desa, bidan dan perawat desa, serta para kader desa.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahapan ini merupakan rangkaian kegiatan utama yang bertujuan untuk menurunkan angka kejadian atau insiden hipertensi pada kelompok lansia di Desa Sambiroto. Kegiatan yang diimplementasikan diberi nama "DIMAS MENANTI" atau kepanjangan dari Demontrasi Masak Menu Sehat Anti Hipertensi yang merupakan bagian dari suatu program penyuluhan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) yang dirancang untuk memberikan informasi tentang hipertensi kepada masyarakat sekitar. Tujuan dari kegiatan DIMAS MENANTI adalah untuk memberikan referensi makanan sehat dan cocok bagi lansia penderita hipertensi di Desa Sambiroto. Kegiatan penyebaran undangan kepada kelompok sasaran dilakukan secara *door to door* yang dibantu oleh perawat Desa Sambiroto sehari sebelum kegiatan dilakukan. Sasaran yang dituju dalam kegiatan ini adalah kelompok lansia yang menderita hipertensi di Desa Sambiroto beserta anggota keluarganya. Peran dari anggota keluarga adalah sebagai orang yang memasak menu makanan lansia setiap hari sehingga sangat penting memberikan edukasi terkait dengan menu makanan bagi penderita hipertensi dengan takaran kadar garam yang sesuai. Target yang ditetapkan dalam pelaksanaan program ini adalah keikutsertaan sasaran sebanyak 75% dari total sasaran.

## 3. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahapan akhir ini dilakukan monitoring dan evaluasi yang dilihat melalui indikator keberhasilan yang ditetapkan untuk mengukur berjalannya kegiatan ini yaitu meliputi 2 hal, diantaranya adalah meliputi persentase kehadiran peserta minimal 75% dari undangan yang disebarkan dan diakhir kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan peserta minimal 30% yang diukur melalui perbandingan hasil dari rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*. Adapun terkait soal yang digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan peserta terdiri dari 5 butir soal seputar tentang bahan makanan dan cara memasak bagi penderita hipertensi. Peserta memberikan antusiasme yang sangat tinggi terutama ketika memperhatikan demo memasak yang langsung dipraktikkan oleh salah satu anggota kelompok karena terdapat beberapa dari peserta yang bertanya terkait alternatif cara memasak dan bahan masakkan lainnya yang aman bagi penderita hipertensi. Kemudian, dilanjutkan dengan respon peserta yang sangat hangat dan baik ketika anggota kelompok membagikan hasil masakkan untuk dicicipi langsung oleh peserta. Dalam tahap ini juga terdapat hambatan serta kendala ketika pelaksanaannya, akan tetapi kelompok dapat mengatasi kendala tersebut dan menjadikan hal tersebut sebagai bahan evaluasi.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil rangkaian kegiatan awal yang meliputi persiapan penerjunan ke lapangan, perizinan dengan pihak setempat, dan pengkoordinasian bersama *stakeholders* desa. Maka selanjutnya dilakukan implementasi langsung di lapangan yang terdiri dari pra kegiatan, pelaksanaan kegiatan, serta monitoring dan evaluasi sebagai berikut.

#### 1. Pra Kegiatan

Berdasarkan hasil rangkaian kegiatan awal yang sudah dilakukan sebelumnya, setelahnya kelompok melakukan diskusi bersama dalam menentukan runtutan waktu pengumpulan data untuk melaksanakan rencana tindakan intervensi terhadap permasalahan hipertensi yang ada. Informasi yang diperoleh didapatkan dari pengumpulan data melalui data sekunder maupun data primer. Data yang terkumpul nantinya akan digunakan dalam mengidentifikasi dan mendeskripsikan kondisi masyarakat, perilaku, dan lingkungan Desa Sambiroto, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro. Pada pengumpulan data primer dilakukan melalui beberapa metode, diantaranya adalah dengan *in-depth interview* kepada beberapa *stakeholders* Desa yakni 2 pihak Polindes (1 bidan desan dan 1 perawat), 1 kader posyandu lansia, dan perangkat desa setempat. Kemudian menyebarkan kuesioner kepada 30 sasaran lansia penderita hipertensi. Serta, melakukan metaplan kepada 11 orang lansia RW 01 secara langsung yang diadakan di kediaman salah satu perangkat desa dengan menggunakan 5 pertanyaan dalam diskusi dengan tujuan untuk mengetahui dan mengevaluasi tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan responden terkait hipertensi. Kemudian, pada pengumpulan data sekunder didapatkan dari *stakeholders*, yakni pihak Puskesmas, Polindes, serta perangkat Desa Sambiroto lainnya. Data yang diperoleh dari Puskesmas berupa data dari Profil Puskesmas Tanjungharjo yang berisikan data penyakit masyarakat, jumlah kader, program kesehatan, data SPM, SKM, dan data lainnya. Sedangkan, data yang didapat melalui perangkat desa berupa data Profil Desa Sambiroto yang berisikan data monografi, geografi, demografi, dan data sarana kesehatan. Data-data yang diperoleh akan diolah di *Microsoft Excel* untuk mengetahui masalah kesehatan utama yang ada. Proses pengumpulan data tersebut seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Kegiatan Pengumpulan Data Primer terkait Permasalahan Hipertensi di Rumah Perangkat Desa Sambiroto

Berdasarkan hasil rangkaian pengumpulan data tersebut, kelompok mencari suatu alternatif solusi yang relevan untuk dijadikan rencana tindakan dengan tujuan untuk menekan angka kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sambiroto. “DIMAS MENANTI” atau Demontrasi Masak Menu Sehat Anti Hipertensi merupakan bagian dari suatu program penyuluhan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) yang dirancang dan dipilih sebagai media edukasi penyuluhan melalui praktik langsung untuk memberikan informasi tentang hipertensi kepada masyarakat sekitar. Agar pelaksanaan berjalan dengan lancar, maka tiga hari sebelum implementasi kami mempersiapkan segala keperluan dan kebutuhan penunjang kegiatan, meliputi pembuatan undangan berupa surat cetak yang dibagikan secara *door to door*, membeli bahan masakan untuk demo memasak, serta mempersiapkan konsumsi bagi para peserta.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dengan “DIMAS MENANTI” dilaksanakan pada Hari Kamis tanggal 20 Januari 2023 pukul 14.00 sampai dengan 16.35 yang berlokasi di Balai Desa Sambiroto. Kegiatan diawali dengan persiapan kelompok untuk memastikan alat dan bahan masak sudah tersedia dengan lengkap, kemudian diikuti dengan proses registrasi para peserta melalui daftar kehadiran sebagai salah satu indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Sebelum praktik demo memasak dimulai, kelompok membagikan soal sebagai *pre-test* kepada peserta dengan didampingi oleh anggota kelompok lainnya untuk membantu para lansia mengisi soal tersebut. Teknis pelaksanaan kegiatan ini dengan memberikan contoh menu masakan yang terdiri dari menu cah jamur seledri udang, tumis labu siam, dan es timun serut yang dipraktikkan secara langsung oleh anggota kelompok 7 PKL FKM Unair 2023. Kegiatan turut dilaksanakan dengan didampingi oleh bidan beserta kader lansia Desa Sambiroto, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Kegiatan Demo Memasak Es Timun Serut  
Salah Satu Menu Sehat Anti Hipertensi

Kegiatan dilakukan siang hari dikarenakan berdasarkan hasil diskusi dengan bidan dan perawat Desa Sambiroto mengatakan bahwa mayoritas penduduk desa di pagi hari bekerja dengan mengunjungi kebun atau sawah. Rangkaian proses kegiatan dimulai tepat pada pukul 14.00 diawali dengan persiapan anggota kelompok 7 PKL FKM Unair 2023 mempersiapkan dan menyusun tempat demo memasak yang dilaksanakan di ruangan tertutup. Kemudian, para peserta hadir 30 menit lebih telat dengan mengisi registrasi dan diberikan *snack* konsumsi terlebih dahulu oleh kelompok, namun hal tersebut berdampak terhadap pembukaan acara yang tidak dapat terlaksana sesuai waktu yang sudah ditetapkan. Sesi pembukaan dipandu oleh 2 orang MC perwakilan dari anggota kelompok sekaligus memandu untuk peserta mengisi soal *pre-test* terlebih dahulu dengan didampingi oleh anggota kelompok lainnya. Setelahnya memasuki acara utama yakni kegiatan demo masak dan pemberian materi yang langsung diberikan serta dipraktikkan oleh 2 orang perwakilan kelompok lainnya yang bertugas sebagai fasilitator dan co-fasilitator. Proses demo memasak berlangsung selama kurang lebih 45 menit diikuti dengan peserta yang mengamati secara cermat dan baik selama berlangsungnya kegiatan. dan diakhir acara salah satu peserta memberikan respon positif dengan bertanya terkait dengan bahan makanan rendah garam alternatif lainnya yang aman digunakan bagi penderita hipertensi. Setelah proses demo memasak selesai, kemudian hasil masakan dibagikan kepada peserta untuk mencicipi cita rasa makanan rendah garam namun tetap memiliki citarasa yang lezat, dan diikuti dengan pengisian *post-test* yang juga tetap dengan didampingi oleh anggota kelompok lainnya sama seperti diawal. Serta, sebelum kegiatan ditutup kami semua meliputi kelompok sebagai penyelenggara, peserta, dan perawat Desa Sambiroto yang mendampingi acara kegiatan “DIMAS MENANTI” melakukan sesi foto bersama.

Kegiatan penyuluhan edukasi melalui demo memasak ini ditujukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan pengetahuan masyarakat Desa Sambiroto mengenai cara pengolahan makanan yang aman untuk lansia yang memiliki hipertensi dan risiko terkena hipertensi. Hal tersebut sesuai

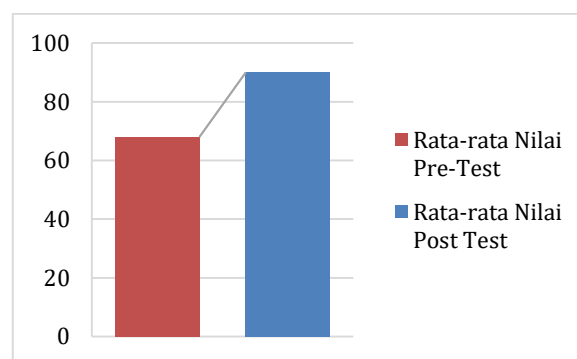


dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan oleh Anggorodiputro (2023) di Kelurahan Kota Wetan Kabupaten Garut yang berupaya menurunkan tekanan darah tinggi bagi penderita hipertensi melalui kegiatan demo masak cemilan sehingga didapatkan bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi terkait makanan yang dapat mengurangi tekanan darah tinggi meningkat, sehingga penderita menjadi tahu terkait dengan teknik memasak serta mengkombinasikan berbagai buah-buahan yang baik dan enak untuk dikonsumsi, serta mengalami peningkatan kesadaran bagi penderita hipertensi tentang pentingnya mengontrol tekanan darah.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang sudah terlaksana, dilakukan sebuah monitoring dan evaluasi yang bertujuan untuk melihat tingkat keberhasilan melalui indikator dan parameter yang ditentukan. Dalam tahapan proses evaluasi indikator yang ditetapkan adalah persentase kehadiran peserta minimal 75% dari undangan yang disebarkan dan waktu saat pelaksanaan kegiatan demo memasak. Sedangkan, parameter yang digunakan dilihat dari daftar kehadiran peserta dan ketepatan waktu terlaksananya kegiatan demonstrasi masak. Maka dari tahapan proses evaluasi tersebut didapatkan hasil monitoring yakni capaian kehadiran peserta sebanyak 30 orang atau sebesar 75%, akan tetapi dari evaluasi yang didapatkan adalah mayoritas peserta tidak didampingi oleh anggota keluarganya dan kehadiran peserta tidak tepat waktu sehingga pelaksanaan kegiatan mengalami ketelatan selama 30 menit lebih lama dari yang seharusnya.

Dalam tahapan evaluasi dampak indikator yang ditetapkan adalah terdapat peningkatan pengetahuan peserta minimal 30% yang diukur melalui perbandingan berdasarkan hasil rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* dengan parameter skor *pre-test* dan *post-test* peserta. Maka dari tahapan evaluasi dampak tersebut didapatkan hasil monitoring terkait tingkat pengetahuan peserta, seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Grafik Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan grafik diatas didapatkan nilai pengisian *pre-test* sebesar 68 dengan kategori cukup serta rata-rata nilai pengisian *post-test* didapatkan angka sebesar 90 dengan kategori baik sehingga persentase kenaikan pengetahuan sasaran adalah 32%. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa kegiatan “DIMAS MENANTI” yang termasuk kedalam program KIE berhasil dengan hasil akhir terdapat peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan edukasi dari demonstrasi memasak menu sehat anti hipertensi sederhana dan mudah dilakukan di rumah sasaran yakni lansia penderita hipertensi. Dari hasil yang didapat sejalan dengan pengabdian masyarakat sebelumnya oleh Dayanti et al (2022) juga turut menyatakan bahwa dengan meningkatnya pengetahuan sangat berpengaruh secara signifikan dengan peluang sebesar 10,095 kali lebih besar untuk dapat menerapkan perilaku positif terkait dengan penyakit hipertensi yang diderita karena dianggap dapat menjaga asupan yang dikonsumsi sehari-hari sehingga dapat terkontrol secara baik dan tepat. Serta diikuti juga dengan kegiatan pengabdian masyarakat lainnya oleh Asti Mulasari et al (2023) terkait dengan upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pengendaliannya di Dusun Wonocatur Bantul yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara nilai yang didapatkan melalui *pre-test* dan *post-test*, dimana hasil nilai rata-rata *pre-test* yang didapatkan sebesar 84,83 sedangkan hasil nilai rata-rata *post-test* sebesar 92,41, maka hal tersebut menunjukkan terdapat suatu peningkatan kesadaran masyarakat terhadap penyakit hipertensi setelah adanya pemberian penyuluhan.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan yang telah dilakukan bersama mitra sasaran (lansia penderita hipertensi dan anggota keluarganya) melalui Kegiatan “DIMAS MENANTI” di Desa Sambiroto Kabupaten Bojonegoro yang diselenggarakan oleh kelompok 7 FKM Unair 2023 yakni merupakan bagian dari program penyuluhan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) yang telah berhasil dilaksanakan dengan indikator keberhasilan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sasaran terkait dengan bahan beserta menu makanan rendah garam dan cara memasak bagi penderita hipertensi dengan cukup signifikan yakni sebesar 32% yang dinilai berdasarkan hasil akhir rata-rata nilai pengisian *pre-test* dan *post-test*. Serta, didapatkan bahwa capaian kehadiran peserta sebanyak 30 orang atau sebesar 75% yang didapatkan melalui parameter berupa daftar kehadiran peserta. Namun, mayoritas peserta tidak didampingi oleh anggota keluarganya dan kehadiran peserta tidak tepat waktu. Dengan demikian, diharapkan para kader beserta tenaga kesehatan desa yang meliputi bidan dan perawat Desa Sambiroto dapat mengimplementasikan kegiatan “DIMAS MENANTI” secara berkelanjutan dengan menu masakan variatif lainnya yang dapat dikembangkan ketika

pelaksanaan posyandu lansia agar para lansia dapat berantusias menghadiri pemeriksaan rutin.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sebagai salah satu perwakilan anggota dari kelompok 7 PKL FKM Unair 2023 mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memfasilitasi dan membantu dalam pendanaan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan sukses dan baik. Adapun Penulis sangat berterima kasih kepada seluruh perangkat Desa Sambiroto yang sudah mengizinkan dan membantu selama proses kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung, meliputi Kepala Desa Sambiroto beserta jajarannya, bidan dan perawat Desa Sambiroto, para kader posyandu lansia serta pihak lainnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anggorodiputro, R. R. R. (2023). Demo Masak Cemilan untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Bagi Penderita Hipertensi di Kelurahan Kota Wetan Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.75>
- Asti Mulasari, S., Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Serta Pengendaliannya Di, etal R., Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Serta Pengendaliannya Di, P. R., Wonocatur, D., Tahun, B., Nabil Saputra, K., Eka Mulyana Wahab, P., Nur Rahma, N., Nur Afifah, Y., Ginasti, R., Aprilianto, F., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kunci, K., & Edukasi Kesehatan Senam Sehat Pengetahuan Sikap, H. (2023). *Informasi Artikel Abstrak*. 4(4), 3736–3742. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i4>
- Dayanti, A., et al. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Penderita Hipertensi dan Diabetes Melitus Di Kelurahan Kukusan Kota Depok. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 2(1), 31–40. <https://doi.org/10.31849/pengmaskemas.v1i2/5884>
- Dhenok Palupi, F., Studi, P. D., & Kesehatan TNI Adisutjipto, P. A. (2021). *Penyuluhan Gizi Melalui Metode Emo Demo Untuk Mengubah Pengetahuan Kader Tentang Hipertensi* (Vol. 4, Issue 3), 197 – 204.
- Elviana, et al. (2021). Pelatihan Senam Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v2i01.1029>
- Farhadi, et al. (2023). Prevalence of uncontrolled hypertension and its associated factors in 50–74 years old Iranian adults: a population-based study. *BMC Cardiovascular Disorders*, 23(1), 2 – 10. <https://doi.org/10.1186/s12872-023-03357-x>
- Ghosh, et al. (2023). Prevalence and determinants of hypertension among older adults: A comparative analysis of the 6th and 8th national health surveys of Bangladesh. *PLoS ONE*, 18(10 October). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292989>
- Piovani, et al. (2022). Non-Communicable Diseases: The Invisible Epidemic. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 11, Issue 19), 2 – 2. MDPI. <https://doi.org/10.3390/jcm11195939>
- Putrianti, et al. (2022). *Pemberdayaan Keluarga Lansia Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Mewujudkan Lansia Sehat Dan Mandiri Di Dusun Badran, Jetis Kota Yogyakarta*.

- Singh, et al. (2017). Prevalence and Associated Risk Factors of Hypertension: A Cross-Sectional Study in Urban Varanasi. *International Journal of Hypertension*, 2017(1): 1 – 10. <https://doi.org/10.1155/2017/5491838>
- Sudaryanto, et al. (2022). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Gonilan Abadi di Dukuh Gonilan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabnas Nusantara)*, 4(3), 83 – 89.
- Surayitno, et al. (2020). *Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi*.
- Tika. (2021). *Pengaruh Pemberian Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Tunik, et al. (2022). Program Kemitraan Masyarakat Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Mencegah Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 64 – 70.
- Wulandari, et al. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Palembang*, 8(1), 286 – 298.