

## PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG DIET GIZI UNTUK PENYAKIT HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS DI POSYANDU LANSIA

Iroma Maulida<sup>1\*</sup>, Candra Andodo<sup>2</sup>, Ulfatul Latifah<sup>3</sup>, Nambar Prasetyawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama, Indonesia

[iroma.maulida@yahoo.co.id](mailto:iroma.maulida@yahoo.co.id)<sup>1</sup>, [candra.andodo@gmail.com](mailto:candra.andodo@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Sebagian besar kematian akibat Covid-19 terjadi pada orangtua dengan prosentase komorbid tertinggi adalah hipertensi dan diabetes. Kedua penyakit tersebut juga sering menimbulkan komplikasi pada penderitanya. Untuk itu perlu dijaga pola hidup lansia termasuk pola makannya agar tidak mengalami komplikasi akibat penyakit tersebut serta dapat bertahan bila terinfeksi Covid-19. Posyandu lansia merupakan tempat strategi untuk meningkatkan pengetahuan lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta posyandu tentang penyakit hipertensi, diabetes serta pengetahuan tentang diet gizi bagi penderita kedua penyakit tersebut. Metode kegiatan yang digunakan adalah penyuluhan dengan peserta sebanyak 20 orang pre lansia/lansia dan 5 kader. Kegiatan melalui 3 tahapan, Tahap pertama dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu. Hasil pemeriksaan menunjukkan 32 % peserta mengalami hipertensi dan 48 % kadar gulanya tinggi. Tahap ke-2 dilakukan penyuluhan dengan materi pertama adalah penyebab penyakit, gejala tanda serta komplikasi yang ditimbulkan hipertensi dan diabetes. Materi kedua tentang diet gizi meliputi jenis makanan yang boleh/perlu dibatasi, serta cara memantau penyakitnya. Tahap ketiga dilakukan evaluasi dan hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan peserta karena mereka dapat menjawab dengan benar atas pertanyaan yang diberikan secara acak.

**Kata Kunci:** Pengetahuan; Diet Gizi; Hipertensi; Diabetes Melitus.

**Abstract:** Most deaths due to Covid-19 occurred in parents with the highest percentage of comorbidities being hypertension and diabetes. These two diseases also often cause complications in sufferers. For this reason, it is necessary to maintain the elderly's lifestyle, including their diet, so that they do not experience complications due to this disease and can survive if infected with Covid-19. Posyandu for the elderly is a strategic place to increase the knowledge of the elderly. The aim of this activity is to increase Posyandu participants' knowledge about hypertension, diabetes and knowledge about nutritional diets for sufferers of these two diseases. The activity method used was counseling with 20 pre-elderly/elderly people and 5 cadres as participants. The activity goes through 3 stages. The first stage is to check blood pressure and blood sugar at any time. The results of the examination showed that 32% of participants had hypertension and 48% had high blood sugar levels. In the second stage, education was carried out with the first material being the causes of the disease, signs and symptoms and complications caused by hypertension and diabetes. The second material about nutritional diet includes the types of food that can/need to be limited, as well as how to monitor disease. The third stage was evaluated and the results were an increase in participants' knowledge because they were able to answer questions correctly given randomly.

**Keywords:** Knowledge; Nutritional Diet; Hypertension; Diabetes Melitus.



#### Article History:

Received: 12-09-2023

Revised : 09-10-2023

Accepted: 13-10-2023

Online : 01-12-2023



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

## A. LATAR BELAKANG

Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 menyampaikan dalam situs resmi Pemerintah Indonesia tentang data Covid-19 dari bulan Maret sampai Mei 2020 bahwa sebagian besar kematian akibat Covid-19 terjadi terutama pada orang tua. Hal ini dikarenakan pada usia lanjut sistem kekebalan tubuh lemah yang memungkinkan perkembangan infeksi virus yang lebih cepat. Selain itu prosentase penyakit penyerta penderita Covid-19 tertinggi adalah penyakit hipertensi (52,4%) disusul penyakit Diabetes (Kemenkes RI 2020), (Satgas Covid-19 2020). Untuk itu penderita Hipertensi dan Diabetes pada usia lanjut hendaknya perlu menjaga pola hidupnya agar dapat bertahan bila terinfeksi Covid-19. Apalagi Covid-19 sudah menjadi penyakit endemis di Indonesia (Dewi, Maemunah, and Putri 2020).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140mmHg untuk tekanan darah sistolik dan lebih dari 90 mmHg untuk tekanan darah diastolik, pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemala 2022). Sebagian besar penyebab hipertensi tidak diketahui namun faktor yang memicu terjadinya peningkatan tekanan darah adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan tahanan dari pembuluh darah tepi dan peningkatan volume darah (Ida Mardalena 2021). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, gangguan saraf dan kerusakan retina. Beberapa faktor yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi antara lain mengurangi konsumsi garam, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, tidak merokok, tidak minum alkohol dan melakukan aktivitas fisik teratur (Setiana et al. 2022), (Mahwati 2014).

Faktor gizi berhubungan dengan hipertensi melalui beberapa mekanisme, antara lain terjadinya aterosklerosis. Aterosklerosis menyebabkan resistensi dinding pembuluh darah meningkat sehingga memicu jantung meningkatkan denyut jantung agar aliran darah mencapai seluruh bagian tubuh. Konsumsi tinggi kolesterol dan lemak memicu terjadinya aterosklerosis. Serat makanan dan beberapa micronutrient dapat memperlambat terjadinya aterosklerosis. Untuk itu diet gizi perlu dilakukan bagi mereka yang telah menderita hipertensi. Apalagi bagi lansia karena pada usia lanjut pembuluh darah cenderung semakin kaku dan berkurang elastisitasnya (Mardalena, 2021). Untuk itu lansia perlu mengetahui diet gizi untuk penyakit hipertensi karena pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang. Hasil penelitian Agus Nurika menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi. Dengan demikian, semakin banyak orang yang memiliki status gizi gemuk maka semakin tinggi resiko mengalami hipertensi (Antara et al., 2022), (Anorital 2016).

Pengetahuan tentang diet gizi juga diperlukan dalam pengendalian penyakit diabetes. Diabetes Melitus adalah suatu penyakit gangguan

metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolik karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi insulin. Didasarkan pada jenis penyebab kenaikan gula darah maka diabetes dibedakan menjadi 2 jenis yaitu diabetes tipe 1 dan diabetes tipe 2. Diabetes tipe 1 disebabkan karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin yang membantu penyerapan gula dalam darah untuk menjadi energi. Sedangkan pada diabetes tipe 2 peningkatan kadar gula dalam darah disebabkan kurang optimalnya tubuh/hilangnya kemampuan tubuh dalam merespon insulin sehingga insulin tidak dapat bekerja maksimal untuk membantu penyerapan glukosa dalam darah. Banyak faktor yang menyebabkan seseorang menderita diabetes. Pola makan dan aktivitas fisik merupakan gaya hidup yang dominan pencetus terjadinya diabetes (Kartika & Dwi, 2022). Pola makan yang dimaksud adalah diet tidak seimbang seperti tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat. Jika diabetes tidak dikendalikan maka kadar gula dalam darah semakin meningkat. Penumpukan glukosa dalam darah dikenal dengan kondisi hiperglikemi dan dapat menyebabkan komplikasi, seperti kerusakan ginjal dan saraf, serta masalah pada mata. Sedangkan terlalu sedikit glukosa dalam darah (hipoglikemia) dapat membuat tubuh merasa lelah, mudah marah, bingung hingga kehilangan kesadaran alias pingsan (Kemenkes RI, 2018) Olehkarena itu pengaturan gizi bagi penderita diabetes perlu diperhatikan agar tidak terjadi kondisi hiperglikemi/hipoglikemi serta komplikasi. Apalagi penambahan usia juga merupakan faktor resiko terjadinya diabetes. Perilaku seseorang dipengaruhi banyak faktor. Edukasi/pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang (Lis et al. 2015). Sementara hasil penelitian yang dilakukan terhadap 95 lansia di Wiayah Kerja Puskesmas Marike pada tahun 2022 diketahui ada hubungan yang signifikan antara perilaku lansia dalam memenuhi asupan nutrisinya terhadap kejadian hipertensi ( $pvalue=0,002$ ). Dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa semakin baik perilaku lansia dalam memenuhi asupan nutrisinya maka semakin baik pula pencegahan terhadap resiko terjadinya hipertensi. Selain itu, penelitian tersebut juga menyarankan perlunya dilakukan penyuluhan kepada lansia tentang makanan yang diperlukan dan dibatasi untuk dikonsumsi agar dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi (Kartika & Yulia Dwi, 2022).

Kasus hipertensi selama tahun 2021 di Kota Tegal dilaporkan sebanyak 62.588 kasus dari 73.126 jiwa yang terduga hipertensi. Ini menunjukkan masih tingginya prevalensi hipertensi di Kota Tegal pada tahun 2021 yaitu sebesar 35,71%. Puskesmas Tegal Timur memiliki jumlah estimasi penderita Hipertensi berusia > 15 tahun paling banyak, yaitu 15.185 orang dan juga penderita DM terbanyak yaitu sebanyak 1457 orang pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Kota Tegal, 2022). Posbindu atau pos pembinaan terpadu merupakan salah satu bentuk pelayanan bagi pra usia lanjut dan usia lanjut dimana salah satu kegiatannya adalah dilakukan pemeriksaan kesehatan

fisik dan mental emosional lansia yang tercatat dan dipantau dengan kartu menuju sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita (deteksi dini) atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi lansia. Oleh karena itu tim ingin melakukan kegiatan pengabdian ini dengan tujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang hiperensi dan diabetes kepada peserta Posbindu yang ada di Puskesmas Tegal Timur dengan harapan meningkatnya pengetahuan peserta posbindu tentang penyakit hipertensi dan diabetes serta pengetahuan tentang diet gizi bagi kedua penyakit tersebut agar para lansia dapat mencegah terjadinya komplikasi karena kedua penyakit tersebut. Dengan terbatasnya prasarana maka kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di salah satu Posbindu di Tegal Timur yaitu Posbindu Seruni.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan sasaran pre lansia/lansia peserta Posyandu Lansia Seruni sebanyak 20 orang dan 5 kader. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2023 di tempat yang biasa digunakan untuk kegiatan rutin Posbindu Seruni setiap bulannya yang berlokasi di RT 03 RW 06 Kelurahan Kejambon Kota Tegal, Jawa Tengah. Sebelum pelaksanaan kegiatan maka tim melakukan persiapan yaitu melakukan pengurusan ijin kegiatan kepada wilayah setempat dan koordinasi dengan kader Posbindu dengan cara menghubungi ketua Posyandu dan ketua RT untuk identifikasi peserta yang akan diikuti dalam kegiatan pengabdian, penentuan jumlah dan tempat kegiatan. Adapun langkah-langkah dalam kegiatan pelaksanaan pengabdian ini antara lain:

1. Pemeriksaan gula darah dan tensi dilakukan oleh mahasiswa dan dimonitor oleh Ulfatul Latifah.
2. Pemberian materi.
3. Penyuluhan tentang penyakit Hipertensi dan Diabetes (materi 1 oleh Candra Andodo) dan Gizi pada penderita DM dan Hipertensi (materi 2 oleh Nambur Prasetyawati).
4. Evaluasi kegiatan dengan cara bertanya secara acak kepada peserta tentang materi yang telah diberikan.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Persiapan (Pengurusan Ijin Kegiatan)**

Kegiatan Pendidikan Kesehatan diawali dengan permintaan ijin pelaksanaan kegiatan kepada ketua Posyandu Lansia Seruni serta pendataan peserta yang akan diikuti dalam kegiatan tersebut. Jumlah peserta dibatasi sebanyak 20 orang disesuaikan dengan anggaran pembiayaan kegiatan yang diberikan Institusi. Selain peserta, 5 orang kader Posbindu juga diikuti dengan harapan mereka dapat menyebarkan

kepada anggota posbindu lain. Untuk tempat kegiatan, tim juga melakukan koordinasi dengan Ketua RT 0.3 Kelurahan Kejambon tempat dimana biasanya dilakukan kegiatan Posbindu Seruni secara rutin. Untuk narasumber, tim melibatkan tenaga praktisi yang sudah ahli di bidang gizi yaitu pegawai Puskesmas Tegal Timur di bidang gizi yaitu Ibu nomor Prasetyawati. Akhirnya ditentukan kegiatan pengabdian akan dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2023.

## **2. Pelaksanaan pre test, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah**

Akhirnya kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan di Posyandu Lansia Seruni pada hari Jumat tanggal 14 Juli 2023 pukul 09.00 WIB dihadiri 20 peserta Posbindu dan 5 kader. Sebelum dimulai penyuluhan dilakukan pre test menggunakan kuesioner yang berisi 15 pertanyaan tentang penyakit hipertensi dan diabetes meliputi pengertian, gejala dan tanda penyakit, komplikasi yang ditimbulkan dan beberapa makanan yang harus dibatasi ketika menderita hipertensi atau diabetes. Dari hasil pre test diketahui seberapa besar peserta (80%) menjawab dengan benar dengan nilai lebih dari 80. Tetapi menurut tim, hasil ini mengandung kekurangan yaitu semua jenis pertanyaannya adalah pertanyaan positif sehingga jawaban semua pertanyaan adalah benar. Hal ini tentu akan memudahkan peserta mengisi karena cenderung menjawab benar, Untuk perbaikan sebaiknya pertanyaan dalam kuesioner adalah pertanyaan positif dan pertanyaan negative. Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Dian S untuk menilai bagaimana pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pengendalian hipertensi dilakukan pre test dan post test. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan pengetahuan. Hal ini menjadi indikator bahwa pemahaman ibu menjadi lebih baik setelah diberikan penyuluhan. Seperti misalnya sebelum materi, sebagian besar peserta (82%) tidak mengetahui batasan tekanan darah yang sudah tergolong hipertensi. Seluruh peserta tidak mengetahui gerakan masyarakat yang disebut CERDIK. Dan masih terdapatnya pemahaman (Saraswati et al., 2019), (Ratnawati et al., 2019).

Langkah berikutnya setelah pelaksanaan pre test adalah pemeriksaan tekanan darah dan gula darah peserta. Pemeriksaan mahasiswa Prodi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama serta laboran Ghina Alam Nurafiah, S.Kep dipandu Ulfatul Latifah yang memonitor persiapan dan pemeriksaan laboratorium tersebut. Hasilnya menunjukkan 32 % peserta mengalami hipertensi dan 48 % peserta memiliki kadar gula tinggi. Pemberian penyuluhan tentang gizi untuk hipertensi dan gula darah sesuai untuk diberikan agar peserta dapat mencegah terjadinya komplikasi dengan pengaturan gizinya.

### 3. Penyuluhan

Acara dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan dipandu dosen Politeknik Harapan Bersama yaitu Iroma Maulida, SKM., M.Epid. Penyuluhan diberikan oleh 2 narasumber yaitu narasumber pertama disampaikan oleh Ns. Candra Andodo, M.Kep dengan materi penyakit diabetes dan hipertensi meliputi gejala diabetes, jenis/tipe diabetes, faktor resiko diabetes yang bisa dan tidak bisa diubah, komplikasi diabetes, pencegahan komplikasi serta tips hidup sehat bagi penyandang diabetes. Adapun pada hipertensi dijelaskan mengenai pengertian dan gejala hipertensi, faktor resiko hipertensi serta pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantungkoroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Pencegahan hipertensi merupakan bagian dari pengobatan hipertensi karena mampu memutus mata rantai penatalaksanaan hipertensi dan komplikasinya. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah dengan memberikan ASI, olah raga teratur, gizi seimbang, penggunaan antihipertensi, dan pencegahan autoimunitas (Lisiswanti and Dananda 2016). Pelaksanaan pemberian materi oleh Narasumber 1, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Penyuluhan tentang Penyakit Hipertensi dan Diabetes

Narasumber ke dua adalah Ibu Nambar Prasetyawati, S.St bagian gizi Puskesmas Slerok menyampaikan mengenai diet gizi untuk penderita Hipertensi dan Diabetes. Disampaikan oleh narasumber tentang pentingnya penderita hipertensi untuk melakukan CERDIK yaitu Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress. Juga dihindari makan makanan tinggi garam seperti telur asin, sarden, biskuit dan makanan kaleng yang biasanya tinggi natrium untuk pengawetannya. Narasumber juga mengingatkan pentingnya

aktifitas fisik/olahraga bagi penderita hipertensi minimal 30 menit sebanyak 3-5 hari dalam 1minggu dengan berjalan kaki. Hasil penelitian Nella R dijelaskan juga Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan penerapan pola hidup sehat seperti menerapkan pola makan sehat, rutin melakukan aktifitas fisik, menghindari rokok, tidak mengkonsumsi garam dan minyak secara berlebihan, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol dan mengelola stres dengan baik (Setiana et al. 2022). Sedangkan untuk penderita Diabetes dianjurkan untuk melakukan tepat 3 J berkaitan dengan pengaturan pola makannya. Tepat 3J tersebut adalah tepat jenis, jumlah dan jadwal makanan yang dimakan. Jenis makanan dihindari yang mengandung tinggi karbo/glikemik seperti nasi, roti, kue-kue manis, buah kaleng, sirop dan lain-lain yang manis. Tetap mengkonsumsi buah tetapi pilih jenis buah yang tidak mengandung tinggi glikemik seperti pisang dan mangga. Penderita diabetes dapat memilih buah apel, pir dan jeruk. Berkaitan dengan jumlah, maka penderita diabetes diharapkan memperhatikan jumlah/porsi yang dimakan. Jumlah makanan yang dikonsumsi akan saling berbeda pada masing-masing orang sesuai dengan umur, berat badan, tinggi badan dan aktivitasnya. Olehkarena itu penderita DM sebaiknya berkonsultasi dengan ahli gizi mengenai jumlah makanan yang baik untuk dirinya. Namun porsi makan penderita Diabetes sebaiknya mengikuti konsep piring makan model T, yaitu membagi isi menjadi 2 bagian. Kemudian  $\frac{1}{2}$  piring untuk sayuran seperti mentimun, labu siyam, tomat, wortel, bayam atau lainnya sedangkan  $\frac{1}{2}$  piring lainnya diisi protein sebanyak  $\frac{1}{4}$  piring dan karbohidrat  $\frac{1}{4}$  piring. Untuk jadwal makan, narasumber menyarankan bahwa penderita DM sebaiknya makan 3kali makan utama dan 2-3 kali makan selingan menurut porsi kecil. Pada akhir pemaparan, narasumber menanyakan kembali kepada peserta materi yang disampaikan olehnya dan peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Menurut Fitriani Program intervensi gaya hidup efektif dapat mencegah risiko terjadinya DMT2 Pada pascin pra diabetes ditandai dengan penurunan berat badan dan peningkatan aktivitas fisik (Fitriani & Sanghati 2021). Pada kegiatan pengabdian lain juga dijelaskan bahwa untuk memulai hidup sehat, yaitu diet sehat, olahraga, menghindari stress. Mewaspada penyakit diabetes jua sempat disampaikan pemateri, sehingga dianjurkan untuk berhati hati karena Penyakit ini menyerang perlahan-lahan dan kadang-kadang tidak disadari (Hansur et al., 2020). Pelaksanaan pemberian materi oleh Narasumber 2, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Penyuluhan tentang diet Gizi untuk Penyakit Hipertensi dan Diabetes

Kegiatan pengabdian ditutup menjelang sholat Jum'at dan dilakukan foto bersama untuk dokumentasi kegiatan. Peserta terlihat bersemangat memperhatikan paparan materi yang diberikan dan acara ditutup pukul 11.00 WIB. Program penyuluhan penanganan dan pencegahan hipertensi ini dapat memberi informasi ke arah perubahan perilaku dan kesadaran warga lansia dalam menjaga kesehatannya. Adanya partisipasi secara aktif dapat meningkatkan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi. Semakin dini penyakit hipertensi diketahui dan ditangani maka komplikasi yang ditimbulkan dapat diminimalkan (Maulana, 2022), (Antara et al., 2022).

#### **4. Monitoring dan Evaluasi**

Selama kegiatan penyuluhan, monitoring berjalannya kegiatan dilaksanakan melalui observasi yang dilakukan oleh anggota Tim yaitu Iroma Maulida. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi penyuluhan karena narasumber menggunakan istilah yang mudah dipahami seperti menggunakan istilah tepat 3J (Jumlah, jenis dan Jadwal) makan untuk mengendalikan gula darah serta Cerdik untuk mengendalikan hipertensi sebagaimana dikemukakan pada uraian sebelumnya. Selain penggunaan kata yang mudah dipahami, materi penyuluhan juga menggunakan poster-poster yang dianjurkan Kementerian dalam kegiatan Gerakan Masyarakat (Gernas) serta ditampilkan melalui slide sehingga peserta tidak hanya mendengar tapi juga melihat. Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan melalui tanya jawab di akhir pertemuan. Peserta dapat menjawab dengan baik pertanyaan-pertanyaan yang diberikan narasumber secara acak. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya pengaturan makanan/diet gizi bagi penderita hipertensi dan gula darah. Besarnya perubahan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan sebanyak 66,7%, seperti terlihat pada Tabel 1.



**Tabel 1.** Hasil pretest dan posttest

Banyaknya pertanyaan yang dijawab benar		Peningkatan Pengetahuan (%)
Pre test	Post test	
Benar 2 (33%) (seputar penyakit diabetes dan hipertensi: pengertian, tanda gejala, penyebab penyakit hipertensi & diabetes)	Benar 6 (100%) (seputar penyakit, komplikasi dari penyakit hipertensi & diabetes, diet gizi pada hipertensi & diabetes)	4 (66,7%)

Post test secara tertulis tidak dapat dilakukan karena waktu mendekati sholat Jumat. Penutupan kegiatan dilaksanakan pada pukul 11.00 WIB. Hasil penelitian Ni putu juga menjelaskan bahwa pendidikan memiliki andil yang kuat dalam peningkatan pengetahuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang penting bagi kesehatannya. Dan petugas kesehatan diharapkan mampu berperan untuk memberikan pendidikan kesehatan guna memperkecil adanya komplikasi. Petugas kesehatan berperan sebagai edukator yang dapat membantu klien dalam meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien setelah dilakukan pendidikan kesehatan (Ayu & Damayanti, 2015). Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan, upaya pencegahan dan sikap positif terhadap DM (Rosyid et al., 2019).

## 5. Kendala yang Dihadapi

Tidak ada kendala yang berarti yang ditemui saat pelaksanaan kegiatan, hanya saja waktu pelaksanaan dihari jumat selesai kegiatan mendekati sholat Jumat sehingga Post test tidak dapat dilakukan.

## D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan sesuai dengan rencana dan bertambah pengetahuan tentang tentang penyakit hipertensi dan diabetes serta diet gizi (pola makan) bagi penderita hipertensi dan diabetes sebagai upaya mencegah komplikasi pada penderita hipertensi dan diabetes. Besarnya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan sebanyak 66,7%. Untuk kegiatan penyuluhan berikutnya sebaiknya dievaluasi secara tertulis dengan memperhatikan jenis pertanyaannya, yaitu terdapat pertanyaan positif dan negative dengan jumlah yang sama/hampir sama. Sebaiknya kegiatan pengabdian dilaksanakan lebih awal sehingga tidak bentrok dengan kegiatan lainnya seperti sholat jumat, dan lain-lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (P3M) Politeknik Harapan Bersama yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Penulis juga sampaikan terimakasih kepada Kader Posyandu Seruni serta

Ketua Rt 03 Kelurahan Kejambon atas ijin dan kerjasamanya dalam pelaksanaan pengabdian tersebut. Terimakasih juga penulis haturkan kepada Pihak Puskesmas Tegal Timur yang berkenan kolaborasi dengan tim kami dalam pelaksanaan kegiatan saat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anorital, Anorital. 2016. "Morbiditas Dan Multi Morbiditas Pada Kelompok Lanjut Usia Di Indonesia." *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia* 4(2): 77–88.
- Antara, Antok Nurwidi, Agus Nurika Nugroho, and Siti Uswatun Chasanah. 2022. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Girisekar Wilayah Kerja Puskesmas Panggang II Kabupaten Gunungkidul." *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* 13(1).
- Ayu, Ni Putu Mirah, and Santi Damayanti. 2015. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dalam Pencegahan Ulkus Kaki Diabetik Di Poliklinik RSUD Panembahan Senopati Bantul." *Jurnal Keperawatan Respati* II(I): 1–10.
- Dewi, Novita, Neni Maemunah, and Ronasari Mahaji Putri. 2020. "Gambaran Asupan Nutrisi Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa." *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 8(3): 369.
- Dinas Kesehatan Kota Tegal. 2022. "Profil Kesehatan Kota Tegal Tahun 2022."
- Fitriani, Fitriani, and Sanghati Sanghati. 2021. "Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Pra Diabetes." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(2): 704–14.
- Hansur, Lismayana, Dara Ugi, and Ami Febriza. 2020. "Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus Di Kelurahan Tamarunang Kec Sombaopu Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan." *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 4(1): 417.
- Ida Mardalena. 2021. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Kartika, Yulia Dwi, et al. 2022. "Hubungan Perilaku Lansia Dalam Pemenuhan Nutrisi Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Marike." Universitas Sumatera Utara. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/53048>.
- Kemala, Fidhia. 2022. "Perbedaan Diabetes Tipe 1 Dan Tipe 2." *Kementrian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kementrian Kesehatan RI* 53(9): 1689–99.
- . 2020. "Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19-Peta Sebaran Covid-19." *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://covid19.go.id/petasebaran>.
- Lis, Andi, Arming Gandini, Emmy Pranggono, and Helwiyah Ropi. 2015. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan , Perilaku Dan Gula Darah." *III*(9): 474–82.
- Lisiswanti, Rika, and Dea Nur Aulia Dananda. 2016. "Hypertension Prevention Efforts." *Majority* 5(3): 50–54. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1036>.
- Mahwati, Yeni. 2014. "Determinants of Multimorbidity among The Elderly Determinan Multimorbiditas Pada Populasi Usia Lanjut Di Indonesia." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 9(2): 187–93. <http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/516>.
- Maulana, Nova. 2022. "Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia." *Jurnal Peduli Masyarakat* 4(1): 163–68. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/992/78>

4. Ratnawati, Diah, Chandra Tri Wahyudi, and Geby Zetira. 2019. "Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Diagnosa Diabetes Melitus." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 9(02): 585–93.
- Rosyid, Fahrur Nur, D. Hudiawati, and B. Kristinawati. 2019. "Peningkatan Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Melalui Pendidikan Kesehatan." *J-ADIMAS (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)* 7(2): 91–94.
- Saraswati, Dian., and dan Siti Novianti. 2019. "Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi." *Jurnal Pengabdian Siliwangi* 5(1): 16–18.
- Satgas Covid-19. 2020. "Analisis Data COVID-19 Mingguan Satuan Tugas PC19 per 20 Desember 2020." *Jakarta : Satgas Covid-19*.
- Setiana, Nella Ridha et al. 2022. "Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi Di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri." *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)* 2(1): 71.