

## **Pemberdayaan kader kesehatan dalam menciptakan snack sehat berbahan dasar belimbing dan mentimun bagi lansia penderita hipertensi**

**Febrina Secsaria Handini, Maria Prieska Putri P.A**

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, STIKes Panti Waluya, Malang, Indonesia

Penulis korespondensi : Febrina Secsaria Handini

E-mail : febrina.spwm@gmail.com

Diterima: 13 Agustus 2024 | Disetujui: 31 Agustus 2024 | © Penulis 2022

### **Abstrak**

Sebagian besar lansia dengan hipertensi kurang memahami dan mengetahui diet bagi penderita hipertensi serta masih mengonsumsi gorengan, makanan dengan tinggi lemak dan tinggi garam. Tingginya asupan garam berhubungan dengan gangguan keseimbangan cairan sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah, oleh karena itu lansia dengan hipertensi perlu memahami kebutuhan nutrisinya melalui peran serta kader kesehatan yang bersinggungan langsung dengan lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan kader tentang nutrisi pada lansia yang menderita Hipertensi melalui diet DASH dan meningkatkan keterampilan kader kesehatan dalam pengelolaan menciptakan kreasi snack sehat bagi lansia dengan hipertensi. RW 01 Kelurahan Bareng Kota Malang merupakan salah satu daerah yang memiliki penderita hipertensi cukup tinggi. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa terdapat 42 lansia yang menderita hipertensi dengan jumlah kader adalah 20 orang. Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Mei 2024 dengan sasaran peserta adalah kader. Persentase kehadiran kegiatan adalah 88,3%. Tim pengabdian telah memberikan edukasi tentang konsep hipertensi, konsep Diet DASH untuk lansia dengan hipertensi, dan memberikan pelatihan tentang pengolahan buah belimbing dan timun menjadi camilan atau snack sehat lansia dengan hipertensi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia tentang kebutuhan nutrisi pada lansia dengan hipertensi yaitu rata-rata nilai peserta sebelum diberikan edukasi adalah 4,74 dan meningkat menjadi 8,37 (skala 1-10). Selain itu juga terjadi peningkatan keterampilan yakni rata-rata sebelum diberi pelatihan adalah 2,2 meningkat menjadi 5,7 (skala 1-6) setelah diberi pelatihan. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PkM yang diberikan mampu memberikan dampak positif pada peserta secara signifikan.

**Kata kunci:** hipertensi; belimbing; mentimun; snack sehat; lansia

### **Abstract**

Most elderly with hypertension do not understand and know the hypertension diet and still consume fried foods, and foods with high fat and high salt. High salt intake is associated with fluid balance disorders which cause increased blood pressure, therefore elderly with hypertension need to understand their nutritional needs through the participation of health cadres who are in direct contact with the elderly. The purpose of this activity is to increase cadres' knowledge about nutrition in the elderly with hypertension through the DASH diet and to improve the skills of health cadres in managing and creating healthy snacks for the elderly with hypertension. The location of the community service activity is one of the areas with quite high hypertension sufferers. From the results of a preliminary study, it was found that there were 42 elderly people with hypertension with the number of cadres being 20 people. This community service was carried out in May 2024 with the target participants being cadres. The percentage of activity attendance was 88.3%. The community service team has provided education about the concept of hypertension, the concept of the DASH Diet

for the elderly with hypertension, as well as training on processing star fruit and cucumber into healthy snacks for the elderly with hypertension. The results of this community service activity showed an increase in the knowledge of elderly posyandu cadres about nutritional needs in the elderly with hypertension, namely the average score of participants before being given education was 4.74 and increased to 8.37 (scale of 1-10). In addition, there was also an increase in skills, namely the average before being given training was 2.2 increasing to 5.7 (scale 1-6) after being given training. These results indicate that the Community Service activities provided were able to provide a significant positive impact on participants.

**Keywords:** maximum of 5 keywords (words or phrases) separated by semicolons (;), e.g ; devotion; training; digital literacy.

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Wolf K, Te Lindert M, Krause M and Te Riet J, Willis AL 2013 dalam Ainurrafiq, Risnah, & Ulfa Azhar, (2019)). Hipertensi merupakan masalah yang sangat besar dan serius bila tidak di tanggulangi dengan benar maka akan menimbulkan komplikasi bagi penderita. Secara global menurut data World Health Organization (2015) dalam Oktavianus & S, (2019) mengatakan bahwa sedikitnya sejumlah 1,13 milyar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi dan diperkirakan menjadi 1,5 milyar pada tahun 2025 atau sekitar (29%) dari penduduk dunia dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Begitu pula di Kota Malang.

Puskesmas Bareng adalah salah satu dari 16 Puskesmas di kota Malang yang ada di wilayah kecamatan Klojen. Puskesmas Bareng beralamat di Jalan Bareng Tenes 4A No.639, Bareng, Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65116, Indonesia. Puskesmas Bareng berdiri pada tahun 1982, berdasarkan Inpres tahun 1975 yang terletak di Jl.Bareng Tenes gang IV A nomor 639 Malang, dengan wilayah kerja Puskesmas Bareng meliputi : Kelurahan Bareng, Gadingkasri, Kasin, Sukoharjo, Pisang candi, dan Kelurahan Karang Besuki (Pemkot Malang, 2023). Pada Tahun 1988 wilayah tersebut mengalami perubahan karena adanya pemekaran wilayah Kota Malang sehingga hanya meliputi: Kelurahan Bareng, Kelurahan Gadingkasri, Kelurahan Kasin, dan Kelurahan Sukoharjo. Pada tahun 1997 Puskesmas Bareng membuka Puskesmas Pembantu Galunggung di Kelurahan Gadingkasri. Wilayah Kerja Puskesmas Bareng terdiri dari Kelurahan Bareng, Kelurahan Sukoharjo, Kelurahan Gading Kasri dan Kelurahan Kasin. Keempat wilayah ini termasuk di wilayah kecamatan Klojen. (Dinkes Jatim, 2022)

Puskesmas Bareng memiliki berbagai layanan internal antara lain: loket pendaftaran, pelayanan pemeriksaan umum, KIA-KB, kesehatan gigi dan mulut, kefarmasian, laboratorium, pelayanan gizi, klinik sanitasi, tindakan/GADAR, pelayanan IMS dan HIV, serta puskesmas pembantu; dan layanan eksternal antara lain posyandu balita, posyandu, lansia, UKS/UKGS, kesehatan olah raga, kegiatan penyuluhan, upaya kesehatan kerja serta Puskesmas Keliling. Jumlah kunjungan pasien ke Puskesmas Bareng pada tahun 2020 mencapai 18.525 dan 80 kunjungan untuk pasien gangguan jiwa. Puskesmas Bareng memiliki 28 Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang tersebar diseluruh area binaannya. Puskesmas Bareng memiliki 5 tenaga dokter yang terdiri dari 3 tenaga dokter umum dan 2 dokter gigi, 5 perawat, serta 8 bidan. Dalam wilayah kerja Puskesmas Bareng terdapat 4.870 lansia dengan ketercapaian medapat pelayanan kesehatan sebesar 44,3% (Dinkes Jatim, 2022)

RW 01 Kelurahan Bareng Kota Malang merupakan salah satu daerah yang memiliki penderita hipertensi cukup tinggi. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa terdapat 42 lansia yang menderita hipertensi. Sebagian besar lansia dengan hipertensi kurang memahami dan pengetahuan pola makan penderita hipertensi, banyaknya mengkonsumsi cemilan yang tidak sehat diantaranya

Pemberdayaan kader kesehatan dalam menciptakan snack sehat berbahan dasar belimbing dan mentimun bagi lansia penderita hipertensi.

gorengan, serta makanan dengan tinggi lemak dan tinggi garam. Tingginya asupan garam berhubungan dengan gangguan keseimbangan cairan sehingga menyebabkan tekanan darah naik, cairan yang masuk ke dalam sel membuat pembuluh darah arteri menjadi kecil, sehingga memperberat kinerja jantung karena harus memompa darah lebih kuat pada akhirnya tekanan darah menjadi meningkat (Kemenkes RI, 2018)

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia bisa dilakukan dengan terapi farmakologis ataupun terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menjadi pilihan untuk menurunkan tekanan darah adalah memanfaatkan tumbuhan atau buah-buahan yang berkhasiat buntut mengobati atau menstabilkan tekanan darah yang dapat disebut dengan terapi komplementer, sebagai contoh adalah buah belimbing dan mentimun. Adapun menurut Joyce (2014) dalam Ainurrafiq et al., (2019) pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi non farmakologis berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, dan menghentikan kebiasaan merokok. Selain itu menurut Junaidi (2010), terdapat faktor resiko pada hipertensi yang dapat diubah seperti stress, obesitas dan nutrisi.

Salah satu penatalaksanaan nutrisi pada lansia dengan hipertensi adalah dengan menerapkan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Diet DASH adalah modifikasi perubahan gaya hidup bagi penderita hipertensi dengan pola konsumsi makan buah-buahan, sayuran, susu serta produk susu bebas lemak atau rendah lemak, ikan, unggas, kacang-kacangan serta biji-bijian. Diet DASH memiliki kandungan rendah natrium, gula, dan lemak, serta tinggi nutrisi anti hipertensi seperti potasium dan magnesium (Seangpraw et al., (2019) dalam Anastasya, Erika Joyce; Debora, Oda; Ariesti, ellia; Handini (2023)) Hingga saat ini, kader kesehatan di RW 01 Kelurahan Sukoharjo belum pernah mendapatkan informasi terkait diet DASH. Oleh sebab itu adapun tujuan kegiatan yaitu memberikan edukasi tentang Diet DASH dan mempraktekan cara membuat kreasi snack sehat untuk menurunkan tekanan darah bagi lansia dengan hipertensi. Tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini diharapkan agar kader kesehatan mampu mengajarkan secara langsung tentang Diet DASH dan pembuatan snack sehat baik kepada caregiver lansia ataupun lansia penderita hipertensi melalui kegiatan posyandu lansia.

Berdasarkan analisis situasi di Kelurahan Sukoharjo, maka permasalahan yang dihadapi adalah:

1. Kader kesehatan belum pernah mendapat informasi atau pengetahuan tentang diet DASH untuk lansia dengan hipertensi.
2. Kader kesehatan belum pernah mendapat pendampingan atau pembekalan pembuatan camilan atau snack sehat lansia dengan hipertensi sehingga keterampilan kader kesehatan dalam menciptakan kreasi snack sehat untuk lansia dengan hipertensi masih belum berkembang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga didasari pada beberapa hasil penelitian antara lain:

1. Hasil analisis Wilcoxon, secara signifikan terdapat penurunan tekanan darah sistolik  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) dan diastolik  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) setelah diberikan jus dan irisan buah belimbing. Skrining fitokimia diamati pada flavonoid sebagai penguat susunan kapiler, menurunkan permeabilitas dan kerapuhan pembuluh darah, serta memiliki senyawa bioaktif seperti diuretik yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan kardiovaskular dan sebagai pencegahan gangguan hipertensi. Jus buah belimbing sebagai terapi komplementer diketahui efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi esensial (Donsu, Harmilah, & Bakri, 2017)
2. Terdapat beberapa aktifitas farmakologi yang dihasilkan oleh buah belimbing antara lain: anti oksidan, anti hiperglikemik, anti hiperlipidemia, anti obesitas, anti tumor, anti inflamasi, hepatoprotektif, kardioprotektif, neuroprotektif, antihipertensi, antimikroba dan mengurangi kerusakan kulit akibat sinar UV B (Luan et al., 2021)

Pemberdayaan kader kesehatan dalam menciptakan snack sehat berbahan dasar belimbing dan mentimun bagi lansia penderita hipertensi.

3. Desain penelitian pre-eksperimen dengan satu grup tes kepada 17 orang responden yang memenuhi syarat sampel. Data analisis menggunakan Wilcoxon Rank Test menunjukkan perbedaan tekanan darah (sistole dan diastole) sebelum dan sesuai pemberian jus mentimun ( $\alpha = 0,002$ ). Hal ini menunjukkan bahwa jus mentimun efektif terhadap penurunan tekanan darah (Ivana, Martini, & Christine, 2021)
4. Terdapat pengaruh signifikan jus mentimun (*Cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan P-value  $0.000 < 0.05$  (Pertami, Rahayu, & Budiono, 2017)

Berkaitan dengan latar belakang diatas, dibutuhkan upaya keterlibatan kader kesehatan khususnya kader posyandu lansia dalam meningkatkan pengetahuan lansia maupun caregiver lansia tentang nutrisi bagi lansia dengan hipertensi dan juga membuat atau menciptakan snack sehat untuk lansia dengan hipertensi.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) telah dilaksanakan di RW 01 Kelurahan Bareng Kota Malang. Mitra dalam kegiatan ini adalah kader lansia yang berjumlah 19 orang. Terdapat 3 tahapan yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini yaitu :

1. Tahap Persiapan
  - a. Melaksanakan studi pendahuluan tentang kebutuhan dan masalah yang dialami di RW 01 Kelurahan Sukoharjo dengan berkoordinasi dengan kepada penanggung jawab program lansia dan kader posyandu;
  - b. Secara bersama-sama dengan mitra menyusun skala prioritas permasalahan yang dialami;
  - c. Menindaklanjuti kesepakatan yang diputuskan secara bersama-sama dengan melakukan persiapan serta sarana prasarana yang diperlukan.
2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring. Kegiatan PKM dilakukan dalam 3 kali pertemuan, yaitu:

  - a. Pertemuan 1

Pengisian kuesioner Pre Test oleh kader dan kegiatan penguatan pengetahuan Kader Lansia terkait kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami hipertensi melalui kegiatan ceramah dan diskusi.
  - b. Pertemuan 2

Pelatihan pembuatan Agar-agar Belimbing dan Mentimun untuk snack sehat lansia dengan hipertensi
  - c. Pertemuan 3

Post test untuk mengevaluasi kognitif dari peserta kegiatan dan redemonstrasi oleh peserta dalam membuat agar-agar belimbing dan mentimun.
3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan untuk dapat mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini. Evaluasi dilaksanakan melalui 2 tahap yaitu pre test yang dilakukan pada pertemuan pertama sebelum diberikan materi dan post test dilakukan pada pertemuan ketiga setelah materi dan praktik dilakukan. Evaluasi menggunakan kuesioner dan lembar observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan secara luring dalam tiga kali pertemuan. Target peserta kegiatan ini adalah kader kesehatan lansia yang berdomisili di RW 01 Kelurahan Sukoharjo, Kecamatan Klojen, Kota Malang sejumlah 20 peserta. Kehadiran peserta pada kegiatan hari pertama adalah 19 orang (95%), kegiatan hari kedua 19 orang (95%), dan kegiatan hari ketiga adalah 75%. Kehadiran peserta kegiatan pada hari ke 3 mengalami penurunan jumlah dibandingkan dengan kehadiran pada hari pertama dan hari kedua, hal ini disebabkan karena beberapa kader memiliki kegiatan lain yang tidak dapat ditinggalkan. Namun demikian persentase

Pemberdayaan kader kesehatan dalam menciptakan snack sehat berbahan dasar belimbing dan mentimun bagi lansia penderita hipertensi.

kehadiran hari ke tiga masih memenuhi target yang sudah ditetapkan yakni >70%. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata 88,3% dari seluruh kader kesehatan hadir dalam kegiatan edukasi dan pelatihan yang diselenggarakan oleh tim pengabdian. Ketiga rangkaian pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan baik.

### 1. Distribusi Frekuensi Nilai Pre Test dan Post Test edukasi kebutuhan nutrisi lansia

Berikut ini adalah hasil tabulasi distribusi frekuensi *pre-test* dan *post-test* edukasi kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami hipertensi.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi *Pre-test* dan *Post-test* Edukasi Kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami hipertensi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	N	%
Baik	5	26	13	87
Sedang	7	37	2	13
Kurang	7	37	0	0
Jumlah	19	100	15	100

Dari tabel 1 tampak bahwa sebelum diberikan edukasi, tingkat pengetahuan kader posyandu lansia cukup banyak berada pada tingkat pengetahuan sedang dan kurang dengan persentase masing-masing sama yakni 37%. Nilai rata-rata yang didapatkan adalah 4,74 (skala 1-10). Selanjutnya setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan kader posyandu lansia meningkat yakni sejumlah 87% berpengetahuan baik dan 13% berpengetahuan sedang. Nilai rata-rata yang didapat setelah diberi edukasi adalah 8,37 (skala 1-10)

### 2. Distribusi Frekuensi Nilai pre test dan post test Pelatihan Pembuatan Snack sehat Lansia Agar-Agar Mentimun dan Belimbing

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi *Pre-test* dan *Post-test* Pelatihan Pembuatan Snack sehat Lansia Agar-Agar Mentimun dan Belimbing

Tingkat Keterampilan	Pre-test		Post-test	
	n	%	N	%
Kurang	19	100	2	13
Baik	0	0	13	87
Jumlah	19	100	15	100

Dari tabel 2 tampak bahwa sebelum diberikan pelatihan, tingkat keterampilan kader posyandu lansia seluruhnya (100%) berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata Nilai rata-rata yang didapatkan adalah 2,2 (skala 1-6). Selanjutnya setelah diberikan pelatihan, tingkat keterampilan kader meningkat menjadi 13 kader berketerampilan baik dan 2 kader berketerampilan kurang dengan nilai rata-rata yang didapat setelah diberi pelatihan adalah 5,7 (skala 1-6). Berikut tersaji pada Tabel 3 ringkasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah kami lakukan :

**Tabel 3.** Kegiatan dan Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap	Tujuan Kegiatan	Hasil Kegiatan
Pertemuan 1	Edukasi tentang kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami hipertensi	<u>Hasil:</u> a.Waktu: Senin, 6 Mei 2024 b. Lokasi: Balai RW I, Kel. Sukoharjo, Kec. Klojen, Kota Malang c.Metode: Ceramah, Diskusi d. Media: Powerpoint e.Materi: Pre-test, Kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami

Pemberdayaan kader kesehatan dalam menciptakan snack sehat berbahan dasar belimbing dan mentimun bagi lansia penderita hipertensi.

Tahap	Tujuan Kegiatan	Hasil Kegiatan
		<p>hipertensi</p> <p>f. Pemateri: Ns. Febrina Secsaria Handini, M.Kep.</p> <p>g. Waktu: 60 menit</p> <p>h. Jumlah peserta: 19 orang</p> <p>i. <u>Detail kegiatan:</u></p> <p>Kegiatan dimulai dengan pemagian lembar pre test kepada peserta kegiatan. Pre test berjalan dengan lancar. Waktu yang diberikan untuk mengisi lembar pre test adalah 10 menit namun diperlukan perpanjangan waktu karena peserta belum selesai mengisi lembar pre test. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi. Selama pemberian materi dan diskusi berlangsung, peserta terlihat antusias dan terdapat beberapa pertanyaan tentang materi yang disampaikan, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bagaimana dengan pemanfaatan stemcell pada buah belimbing dan mentimun, apakah bisa digunakan sebagai terapi hipertensi?</li> <li>2) Apakah boleh jika kita mengkonsumsi makanan olahan dari mentimun, seperti acar atau bentuk olahan lainnya?</li> </ol>
Pertemuan 2	Edukasi tentang Kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami hipertensi dan pelatihan pembuatan Agar- agar Belimbing dan Mentimun untuk snack sehat lansia dengan hipertensi	<p><u>Hasil:</u></p> <p>a. Waktu: Selasa, 7 Mei 2024</p> <p>b. Lokasi: Balai RW I, Kel. Sukoharjo, Kec. Klojen, Kota Malang</p> <p>c. Metode: Demonstrasi, praktik terbimbing, Diskusi</p> <p>d. Media: Booklet dan alat-alat untuk pembuatan agar-agar belimbing dan mentimun</p> <p>e. Materi: Kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami hipertensi dan pelatihan pembuatan agar-agar belimbing dan mentimun untuk snack sehat lansia dengan hipertensi</p> <p>f. Pemateri: Ns. Maria Prieska P.P.A., S.Kep., M.Kes.</p> <p>g. Waktu: 60 menit</p> <p>h. Jumlah peserta: 19 orang</p> <p><u>Detail kegiatan:</u></p> <p>Pemateri memberikan materi tentang kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami hipertensi. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pembuatan agar-agar belimbing dan mentimun untuk snack sehat lansia dengan hipertensi sesuai cara yang telah dituliskan didalam booklet yang sudah diberikan pada peserta kegiatan. Waktu yang diperlukan adalah 45 menit, sisa waktu digunakan untuk diskusi dan tanya jawab. Selama praktik berlangsung, pengabdian melakukan observasi.</p> <p>Selama pemberian materi dan praktik berlangsung, peserta terlihat antusias dan terdapat pertanyaan yang disampaikan, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apakah boleh ditambahkan perasa atau pewarna makanan?</li> <li>2) Apakah boleh ditambahkan susu pada adonan agar-agar?</li> <li>3) Berapa kali sebaiknya agar-agar belimbing dan mentimun dikonsumsi?</li> <li>4) Apakah boleh diberikan pada anak usia dibawah 1 tahun?</li> </ol>
Pertemuan 3	Evaluasi kognitif dan psikomotor	<p><u>Hasil:</u></p> <p>a. Tanggal: Selasa, 14 Mei 2024</p> <p>b. Lokasi: Balai RW I, Kel. Sukoharjo, Kec. Klojen, Kota Malang</p>

Pemberdayaan kader kesehatan dalam menciptakan snack sehat berbahan dasar belimbing dan mentimun bagi lansia penderita hipertensi.

Tahap	Tujuan Kegiatan	Hasil Kegiatan
		c. Metode: Post Test dan Redemonstrasi d. Materi: kebutuhan nutrisi pada lansia yang mengalami hipertensi dan cara pembuatan agar-agar belimbing dan mentimun e. Evaluasi kognitif melalui Post-test: kebutuhan nutrisi pada lansia yang mengalami hipertensi f. Evaluasi psikomotor melalui redemonstrasi pembuatan agar-agar belimbing dan mentimun g. Pemateri: Ns. Febrina Secsaria H., M.Kep dan Maria Prieska PPA., S.Kep., Ns., M.Kes. h. Waktu: 60 menit i. Jumlah peserta: 15 orang  Detail kegiatan: Pemateri memberikan lembar post test kepada peserta kegiatan. Pengisian post test diberi waktu 10 menit, namun perlu perpanjangan waktu karena peserta kegiatan belum selesai mengisi lembar post test. Kemudian peserta diminta untuk mempraktikkan kembali cara pembuatan agar-agar belimbing dan mentimun. Sepanjang kegiatan, pengabdian melakukan observasi dan penilaian.
Evaluasi	Evaluasi dan Hasil	Proses <u>Hasil</u> a. Evaluasi Proses Evaluasi proses disusun berdasarkan tingkat kehadiran peserta dan keaktifan. Secara keseluruhan tingkat kehadiran selama 3 pertemuan didapatkan persentase kehadiran sejumlah 88,3%; sedangkan untuk tingkat keaktifan sebanyak 50% dari peserta aktif bertanya dan melakukan diskusi b. Evaluasi Hasil Evaluasi hasil didapatkan dari kuesioner yang disebar, yaitu pre-test dan post-test, serta lembar observasi kegiatan. Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik, semua peserta mengisi kuesioner

### **Belum berkembangnya pengetahuan kader kesehatan tentang kebutuhn nutrisi pada lansia dengan hipertensi**

Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kader yang dievaluasi melalui perbandingan nilai rerata yang didapat sebelum dan sesudah diberi edukasi. Rata-rata nilai peserta sebelum diberi edukasi adalah 4,74 (skala 1-10) dan meningkat menjadi 8,37 (skala 1-10) sesudah diberi edukasi. Hal tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan sehingga dapat dikatakan kegiatan pengabdian masyarakat ini berdampak positif bagi kader. Meningkatnya pengetahuan para kader dapat didukung oleh minat dan motivasi kader untuk mempelajari hal baru, hal ini dibuktikan dengan tingginya tingkat kehadiran kader dan pemberian *feedback* dari para kader berupa pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan kepada pengabdian. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menjelaskan bahwa semakin tinggi motivasi kader kesehatan menunjukkan semakin tinggi pengetahuan dan kinerja yang diberikan (Rinayati, Harsono, & Erawati, 2023).

### **Belum berkembangnya kreatifitas kader lesehatan dalam menciptakan kreasi makanan pendamping untuk lansia hipertensi**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan seluruh kader kesehatan, kreasi makanan atau snack sehat untuk lansia dengan hipertensi yang dapat dibuat menggunakan bahan dasar

Pemberdayaan kader kesehatan dalam menciptakan snack sehat berbahan dasar belimbing dan mentimun bagi lansia penderita hipertensi.

mentimun adalah hanya berupa jus mentimun. Seluruh kader belum pernah mengetahui bahwa buah mentimun dan belimbing dapat dijadikan sebagai bahan untuk membuat agar-agar sebagai snack sehat dengan mengikuti komposisi yang sesuai yaitu rendah garam, rendah gula, tinggi potasium dan tinggi serat. Setelah pelatihan dan pendidikan diberikan, peserta mengalami peningkatan keterampilan dimana sebelum diberikan pelatihan nilai rata-rata peserta adalah 2,2 (skala 1-6). Kemudian setelah diberikan pelatihan, tingkat keterampilan kader meningkat menjadi 13 kader berketerampilan baik dan 2 kader berketerampilan kurang dengan nilai rata-rata yang didapat setelah diberi pelatihan adalah 5,7 (skala 1-6).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berdampak baik untuk keterampilan kader dalam membuat snack sehat bagi lansia dengan hipertensi. Pengabdian berpendapat bahwa metode pembelajaran yang diberikan kepada kader melalui pelatihan merupakan metode yang sesuai sehingga dapat meningkatkan keterampilan kader dalam membuat agar-agar mentimun. Metode audio visual secara langsung dapat mempermudah kader dalam menangkap informasi yang diberikan. Sebuah penelitian menguraikan bahwa metode audio-visual dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kepercayaan diri, dan kinerja mereka (Timmapur, Sankarling Mllppa; Sahu, Biswamitra; Sathyanarayana, TN; Pai, 2020)

## SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain: 1). Program PKM ini mendapat dukungan dari Puskesmas Bareng; 2). Seluruh kegiatan dihadiri oleh kader kesehatan di RW 1 dengan rata-rata persentase kehadiran sejumlah 88,3%; 3). Seluruh materi yang direncanakan dapat disampaikan secara langsung sesuai target waktu yang telah disusun dan disepakati bersama; 4). Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader penyandu lansia tentang kebutuhan nutrisi pada lansia dengan hipertensi yaitu pengetahuan baik sebelum diberikan edukasi adalah sejumlah 26% meningkat menjadi 87%, sedangkan untuk praktik pembuatan agar-agar belimbing dan mentimun terjadi peningkatan keterampilan yakni dari 0% menjadi 87% yang berketerampilan baik

Berdasarkan hasil dari kegiatan ini, maka saran kami yaitu: 1). Perlu dilakukan evaluasi setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini agar topik yang diangkat dalam kegiatan ini benar-benar memberikan dampak yang bermanfaat, baik bagi kader, caregiver lansia maupun lansia itu sendiri; 2). Kader kesehatan yang diberi pelatihan tentang kebutuhan nutrisi lansia yang mengalami hipertensi, dapat membagikan ilmu kepada caregiver yang berada di lingkungan RW 1 tentang kebutuhan nutrisi bagi lansia dengan hipertensi dan cara pembuatan snack sehat untuk lansia dengan hipertensi; 3). Hasil dari praktik pembuatan agar-agar belimbing dan mentimun dapat dijadikan salah satu alternatif snack sehat saat penyandu, bagi lansia khususnya lansia dengan hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Ketua STIKes Panti Waluya Malang, kader lansia di RW 1 Kelurahan Sukoharjo dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). TERAPI NON FARMAKOLOGI DALAM PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Anastasya, Erika Joyce; Debora, Oda; Ariesti, ellia; Handini, F. S. (2023). PERBANDINGAN PEMBERIAN EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET DAN MEDIA VIDEO TERHADAP TINGKAT PEMAHAMAN PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET DASH. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(2), 465–473.

Pemberdayaan kader kesehatan dalam menciptakan snack sehat berbahan dasar belimbing dan mentimun bagi lansia penderita hipertensi.

- Dinkes Jatim. (2022). *Profil Kesehatan 2021*. <https://doi.org/10.21831/dinamika.v3i1.19144>
- Donsu, J. D. T., Harmilah, & Bakri, M. H. (2017). Averrhoa carambola Benefits to Reduce Hypertension. *5th AASIC*, (03).
- Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). PENGARUH PEMBERIAN JUS MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PSTW SINTA RANGKANG TAHUN 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53–58. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>
- Luan, F., Peng, L., Lei, Z., Jia, X., Zou, J., Yang, Y., ... Zeng, N. (2021). TRADITIONAL USES, PHYTOCHEMICAL CONSTITUENTS AND PHARMACOLOGICAL PROPERTIES OF AVERRHOA CARAMBOLA L.: A Review. *Frontiers in Pharmacology*, 12(August), 1–27. <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.699899>
- Oktavianus, & S, S. F. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Sistem Kardiovaskule Dewasa. *Graha Ilmu*, 3(2), 10.
- Pemkot Malang. (2023). LOKASI DAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS BARENG. Retrieved from <https://puskbareng.malangkota.go.id/wilayah-kerja-puskesmas/>
- Pertami, S. B., Rahayu, D. Y. S., & Budiono, B. (2017). Effect of Cucumber (*Cucumis Sativus*) Juice on Lowering Blood Pressure in Elderly. *Public Health of Indonesia*, 3(1), 30–36. <https://doi.org/10.36685/phi.v3i1.93>
- Rinayati, R., Harsono, H., & Erawati, A. D. (2023). Knowledge, motivation, attitude, job design and health cadre performance: a cross sectional study. *International Journal of Public Health Science*, 12(1), 385–391. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i1.21930>
- Timmapur, Sankarling Mllppa; Sahu, Biswamitra; Sathyanarayana, TN; Pai, A. G. (2020). Audio-visual training intervention improves knowledge, skill, confidence, and performance of barefoot nurses for screening noncommunicable disease. *Indian Journal of Health Sciences And Biomedical Research Kleu*.