

## PENINGKATAN PENGETAHUAN TERKAIT HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS SERTA DEMONSTRASI GIZI SEIMBANG PADA LANSIA DI DESA TABUMELA

### INCREASED KNOWLEDGE RELATED TO HYPERTENSION AND DIABETES MELLITUS AS WELL AS DEMONSTRATION OF BALANCED NUTRITION IN THE ELDERLY IN TABUMELA VILLAGE

Anna Y. Pomalingo<sup>1</sup>, Sofyawati D. Talibo<sup>2</sup>, Novian Swasono Hadi<sup>3</sup>,  
<sup>1,2,3</sup>Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Gorontalo,  
Indonesia  
email : [pomalingoanna@gmail.com](mailto:pomalingoanna@gmail.com)

#### Abstrak

Indonesia menghadapi masalah dalam pembangunan kesehatan, yaitu beban ganda penyakit infeksius dan penyakit tidak menular. Penanggulangan masalah hipertensi dan Diabetes Melitus di Indonesia meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilaksanakan berdasarkan pedoman berbasis bukti (Evidence Based Medicine). Kebaruan dalam penelitian ini adalah melakukan peningkatan pengetahuan terkait hipertensi dan diabetes mellitus serta demonstrasi gizi seimbang pada lansia di Desa Tabumela. Tujuan kegiatan ini sebagai bentuk upaya peningkatan pengetahuan terkait hipertensi dan diabetes mellitus serta demonstrasi gizi seimbang pada lansia. Metode pelaksanaan yang digunakan ialah melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan penyuluhan melalui pemberian materi dengan metode ceramah serta diskusi, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah, serta demonstrasi isi piringku. Hasil pengabdian menunjukkan hasil bahwa pre test peserta dengan pengetahuan baik mengalami peningkatan dari 9 orang menjadi 18 orang pada post test. peserta dengan pengetahuan cukup sebanyak 13 orang turun menjadi 7 orang pada hasil post test dan peserta dengan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang turun menjadi 0 orang pada hasil post test. hasil pemeriksaan tekanan darah terdapat 18 orang dengan tekanan darah normal dan 7 orang dengan tekanan darah tinggi. Hasil pemeriksaan kadar gula darah terdapat 22 orang dengan kadar gula darah normal dan 3 orang dengan kadar gula darah tinggi dan dari 25 sasaran semuanya sudah mempraktekkan pengolahan makanan untuk pencegahan hipertensi dan Diabetes Melitus. Kesimpulan kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan terkait diabetes melitus dan hipertensi pada lansia dan bertambahnya pengetahuan mengenai kegiatan demonstrasi gizi guna memenuhi gizi seimbang pada lansia.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus; Hipertensi; Lansia.

### **Abstract**

Indonesia is facing a problem in health development, namely the double burden of infectious and non-communicable diseases. The management of hypertension and diabetes mellitus in Indonesia includes promotive, preventive, curative, and rehabilitative efforts, which are carried out based on evidence-based guidelines (Evidence-Based Medicine). Novelty in this study is to increase knowledge related to hypertension and diabetes mellitus as well as a demonstration of balanced nutrition for the elderly in Tabumela Village. The purpose of this activity is a form of effort to increase knowledge related to hypertension and diabetes mellitus as well as the demonstration of balanced nutrition in the elderly. The implementation method used is through counseling and health checks. Blood sugar, as well as a demonstration of the contents of my plate. The results of the service showed that the pre-test of participants with good knowledge increased from 9 people to 18 people in the post-test. Participants with sufficient knowledge, as many as 13 people, decreased to 7 people on the results of the post-test, and participants with less knowledge, as many as 3 people, decreased to 0 people on the results of the post test. The results of blood pressure checks were 18 people with normal blood pressure and 7 people with high blood pressure. The results of examining blood sugar levels showed that there were 22 people with normal blood sugar levels and 3 people with high blood sugar levels, and all of the 25 targets had practiced food processing to prevent hypertension and Diabetes Mellitus. The conclusion of this activity is that there is an increase in knowledge related to diabetes mellitus and hypertension in the elderly and an increase in knowledge about nutrition demonstration activities in order to fulfill balanced nutrition in the elderly.

**Keywords:** Diabetes Mellitus; Hypertension; Elderly.

© 2022 Universitas Negeri Gorontalo  
Under the license CC BY-SA 4.0

## **PENDAHULUAN**

Indonesia menghadapi masalah dalam pembangunan kesehatan, yaitu beban ganda penyakit infeksius dan penyakit tidak menular(1). Data Risesdas (2013) menunjukkan Prevalensi penyakit Diabetes

Melitus (DM) di Indonesia sebesar 382 juta dan diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2035 menjadi 592 juta(2). Hipertensi merupakan masalah kesehatan berakibat peningkatan angka kesakitan dan kematian serta

beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia(3).

Prevalensi hipertensi pada lansia di Provinsi Gorontalo pada tahun 2016 mencapai 19%. Kabupaten Gorontalo memiliki prevalensi sebesar 6,19%, Kota Gorontalo 3,1%, Kabupaten Gorontalo Utara 2,79% dan Kabupaten Bone Bolango sebesar 1,57%(4) .

Sedangkan prevalensi kasus diabetes mellitus menurut WHO bahwa Indonesia menempati urutan ke-4 terbesar di dunia(5). Pada tahun 2018 di Provinsi Gorontalo menempati peringkat ke-8 dari seluruh provinsi di Indonesia. Penderita diabetes mellitus di Provinsi Gorontalo mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir, tercatat pada tahun 2017 sebesar 3,5%, tahun 2018 sebesar 5,1% dan tahun 2019 sebesar 7,4%(6).

## Penanggulangan

masalah hipertensi di Indonesia meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilaksanakan berdasarkan pedoman berbasis bukti (Evidence Based Medicine) (7)(8). Puskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo memiliki wilayah kerja sebanyak delapan desa. Data kunjungan posbindu Puskesmas Tilango Tahun 2021 di desa Tabumela penderita hipertensi sebanyak 132 orang dan penderita diabetes mellitus 125 orang(9).

Data ini menunjukkan bahwa masyarakat pada kelompok usia 15 s/d 59 tahun di Desa Tabumela memiliki permasalahan untuk penyakit hipertensi. Permasalahan ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyebab utama penyakit hipertensi, kebiasaan mengkonsumsi makanan

berminyak dan tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik dan tidak rutinnya masyarakat memeriksakan kesehatannya secara rutin (10).

Melihat hal tersebut, upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi serta pemeriksaan kadar kolesterol perlu menjadi perhatian. Strategi pengendalian yang efisien dan efektif adalah pemberdayaan dan peningkatan peran serta masyarakat(11). Fasilitas dan bimbingan diberikan kepada masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam upaya pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit tersebut.

Asupan makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung secara linier dalam menentukan status gizi seseorang(12). Konsumsi makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Jika

lansia mengkonsumsi lebih dari 3.500 kkal energi, maka kelebihan dari kebutuhan tersebut dapat memproduksi 0,45 kg lemak(13). Kelebihan 1000 kkal per hari akan menambah 1 kg timbunan lemak per minggu (14)

Demonstrasi makanan seimbang diperlukan agar masyarakat mengetahui jenis dan jumlah bahan makanan yang dapat dikonsumsi, utamanya bahan makanan untuk penderita hipertensi diabetes mellitus sesuai dengan pedoman isi piringku(15).

Berdasar hasil survey awal di Desa Tabumela, diketahui bahwa masalah yang dihadapi oleh masyarakat di wilayahnya masih sangat beragam, termasuk masalah kesehatan.

Secara umum dan mendasar beberapa permasalahan yang dihadapi

oleh mitra adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi & Diabetes Melitus, Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan penyakit hipertensi & Diabetes Melitus, kurangnya kesadaran masyarakat tentang asupan makanan untuk penderita hipertensi & Diabetes Melitus, Kurangnya kemampuan masyarakat mengolah makanan untuk pencegahan hipertensi dan Diabetes Melitus(16)

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu bagaimana upaya peningkatan pengetahuan terkait hipertensi dan diabetes melitus serta bagaimana upaya demonstrasi gizi seimbang pada lansia di desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan yang dilaksanakan dalam penyuluhan adalah pemberian materi dengan metode ceramah (materi dari narasumber) serta diskusi dua arah, dan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah, serta demonstrasi isi piringku.

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemerintah desa dengan sasaran utama lansia yang tinggal di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo.

### **Tahapan Pelaksanaan**

#### **1. Perizinan**

Perijinan diajukan oleh Ketua Tim pengabdian masyarakat kepada Kepala Desa

Tabumela Kecamatan Tilango  
Kabupaten Gorontalo.

## 2. Persiapan

Persiapan yang dilakukan  
adalah :

- a) Identifikasi sasaran  
berdasarkan kriteria oleh tim  
pengabdian
- b) Persiapan penyusunan  
materi
- c) Persiapan tempat  
pelaksanaan.
- d) Persiapan pemeriksaan  
kesehatan

## 3. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan  
rincian sebagai berikut:

- a) Penyuluhan dilakukan  
dengan pemberian materi  
menggunakan modul yang  
berisi materi tentang: 1).  
Pengertian dan penyebab  
hipertensi & Diabetes Melitus  
2). Konfirmasi diagnosis  
hipertensi & Diabetes Melitus  
3). Penilaian risiko penyakit  
hipertensi & Diabetes Melitus

4). Penatalaksanaan  
hipertensi & Diabetes Melitus.

- b) Narasumber adalah tim  
dosen pengabdian
- c) Pemeriksaan kesehatan  
yang meliputi pemeriksaan  
tekanan darah dan  
pemeriksaan gula darah
- d) Demonstrasi isi piringku

4. Evaluasi yang akan dinilai  
adalah meliputi :

- 1) Evaluasi input : evaluasi  
tentang perencanaan  
kegiatan, ketersediaan  
sumber daya pelaksana  
dan rencana  
anggaran/biaya
- 2) Evaluasi proses  
:evaluasi tentang  
pelaksanaan kegiatan,  
metode yang  
digunakan, keterlibatan  
mitra dan keterlibatan  
peserta.
- 3) Evaluasi output :  
evaluasi mengenai  
terjadinya peningkatan

pengetahuan masyarakat, upaya pencegahan dan asupan makanan untuk penderita hipertensi & Diabetes Melitus.

### Partisipasi Mitra

1. Mitra pengabdian adalah pemerintah desa dan Puskesmas.
2. Pemerintah desa berperan dalam memfasilitasi pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa mobilisasi lansia dalam pelaksanaan kegiatan dan menjamin keberlangsungan kegiatan secara berkala

3. Puskesmas berperan dalam menyediakan tenaga dalam rangka konfirmasi diagnosis hipertensi dan diabetes melitus serta penatalaksanaannya.

Memotivasi pemerintah desa dan masyarakat untuk melakukan upaya-upaya dalam peningkatan dan pemeliharaan kesehatan

### HASIL DAN PEMBAHASAN

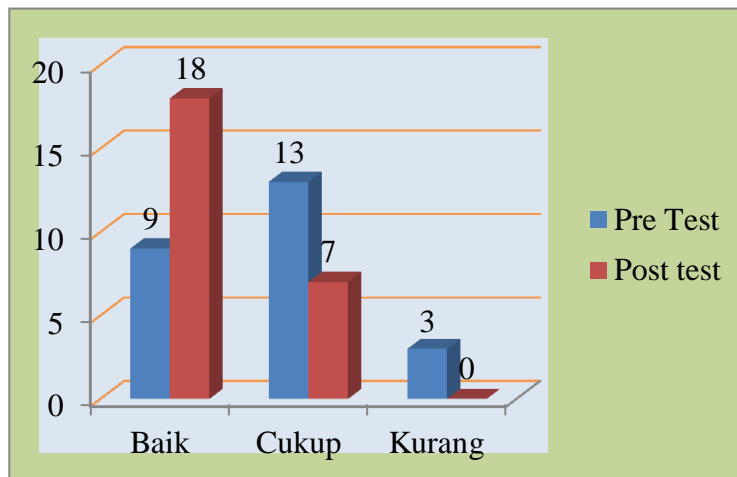
1. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Edukasi (Penyuluhan) Tentang Hipertensi Dan Diabetes Melitus.



Gambar 1. Edukasi kesehatan oleh tim pengabmas

Penyuluhan kesehatan dilakukan 1 kali dengan metode ceramah. Materi yang disampaikan tentang hipertensi dan Diabetes Melitus. Kegiatan ini dihadiri oleh pemerintah

desa, pihak puskesmas dan masyarakat sebanyak 25 orang. Adapun hasil pre test dan post test penyuluhan sebagai berikut :



Gambar 2. Grafik Hasil Pre test dan Post Test Penyuluhan Kesehatan

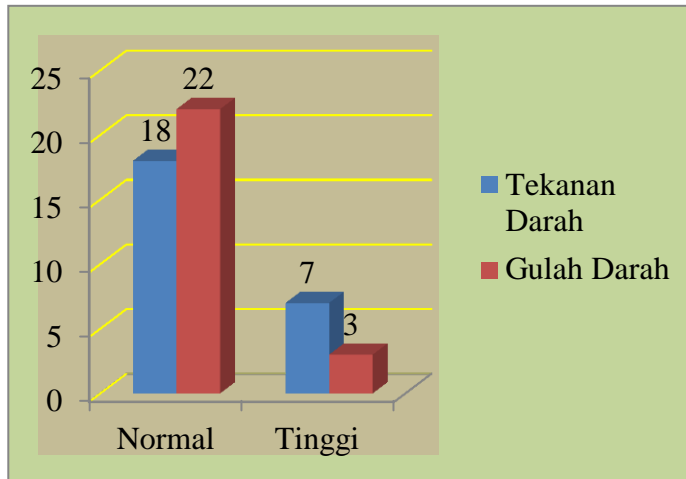
Grafik di atas menunjukkan bahwa hasil pre test peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 9 orang meningkat menjadi 18 orang pada hasil post test, peserta dengan pengetahuan cukup

sebanyak 13 orang turun menjadi 7 orang pada hasil post test dan peserta dengan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang turun menjadi 0 orang pada hasil post test



2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah  
Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah dilakukan

oleh petugas kesehatan dengan hasil sebagai berikut :



Gambar3. Grafik Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah

Grafik di atas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah

terdapat 18 orang dengan tekanan darah normal dan 7 orang dengan tekanan darah tinggi.



Gambar3. Pemeriksaan Kesehatan Oleh Tenaga Kesehatan

Hasil pemeriksaan kadar gula darah terdapat 22 orang dengan kadar gula darah normal dan 3 orang dengan kadar gula darah tinggi.

3. Kemampuan Masyarakat Mengolah Makanan Untuk Pencegahan Hipertensi Dan Diabetes Melitus



Gambar4. Demonstrasi Menu

Berdasarkan hasil evaluasi dari 25 sasaran

semuanya sudah mempraktekkan pengolahan

makanan untuk pencegahan hipertensi dan Diabetes Melitus

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan pengabdian kegiatan masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan para lansia mengenai diabetes mellitus dan hipertensi, Hasil pemeriksaan tekanan darah paling banyak tekanan darah normal, Hasil pemeriksaan kadar gula darah paling banyak kadar gula darah normal. Serta, Sasaran mampu mempraktekkan pengolahan makanan untuk pencegahan hipertensi dan diabetes mellitus.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Tabumela Kecamatan Tilango dan Kepala Puskesmas Tilango serta tenaga kesehatan dan masyarakat desa Tabumela

atas dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## **REFERENCES**

1. Herini ES, Kusumadewi MD, Yusmiyati Y, Isnoor AS. Pelatihan pada Kader Kesehatan dan Pembentukan Kelas Kesehatan “Hidup Sehat Dengan Diabetes Mellitus” Desa Sumpersari, Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman. J Pengabdian Kpd Masyarakat (Indonesian J Community Engag. 2020;6(3):136-42.
2. CDC. Centre of Diseases Control (CDC) in Indonesia. CDC. 2010.
3. Novitasari DI. Characteristics of Patients With Diabetes Mellitus Type 2 That Was

- Hospitalized in Patar Asih Hospital Deli Serdang Regency. *Jambura J Heal Sci Res.* 2022;4(3):677-90.
4. Aswad Y, Susanto B. Effect of Considered Imagination on Blood Pressure Hypertension Patients at Wirda Ilomata retirement home. *Jambura J Heal Sci Res.* 2019;1(1):7-12.
  5. Tomayahu M, Mobiliu S, Dungga E. the Effect of Olive Oil and Honey Feeding on Blood Glucose Reduction in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Working Area of the Puskesmas Kabila, Gorontalo Regency. *J Heal Sci Gorontalo J HealSci Community.* 2022;6(3):240-51.
  6. Ahmad F, Bialangi S. Sedentari Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Relationship Of Family History And Sedentari Behavior To The Incidence Of Diabetes Mellitus. *Jambura J.* 2021;3(1):103-14.
  7. Palmer, Dkk. Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Erlangga; 2017.
  8. Sudarsono EKR, Sasmita JFA, Handyasto AB, Kuswantiningsih N, Arissaputra SS. Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *J Pengabdian Kpd Masy (Indonesian J Community Engag.*

- 2017;3(1):26.
9. Puskesmas Tilango. Data Capaian Pelaksanaan Kegiatan Posbindu Penyakit Tidak Menular. Tilango;
10. Sulistyio. Pembinaan Dan Pelatihan Kader Posyandu Lansia Di Desa Bekiring Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo. Ponorogo; 2018.
11. Ba J, Assa I, Bela SR, Bouway DY, Tuturop KL. Case Study Of Hypertension In Productive Age Communities In Yoka Village , Jayapura City. Jambura J Heal Sci Res. 2023;5(1):242-52.
12. Akbar H, Royke Calvin Langingi A, Rahmawati Hamzah S, Masyarakat K, Ilmu Kesehatan F, Kesehatan dan Teknologi Graha Medika I, et al. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. J Heal Sci; Gorontalo J Heal Sci Community. 2021;5(1):194-201.
13. Hatta H, Dkk. Analisis hubungan status gizi lansia di Puskesmas Limboto Barat. J Public Heal Gorontalo. 2018;1.
14. N R, Dkk. Tingkat Kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. J Gizi Klin. 2015;12(2).
15. Kemenkes. Buku Pintar Kader Posbindu, Kementerian Kesehatan. Jakarta; 2016.
16. Kemenkes. Pedoman Pengabdian kepada Masyarakat di Politeknik

Anna Y.Pomalingo<sup>1</sup>, Sofyawati D. Talibo<sup>2</sup>, Novian Swasono Hadi<sup>3</sup>  
/JPKM Vol. 4 No 1 (2023)

Kesehatan Kementerian

Kesehatan. 2018.