



[Homepage Journal: https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS](https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS)

Strategi Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi: Edukasi dan Pengolahan Pangan Lokal Buah Pepaya Berupa Olahan Pudding Pepaya Sebagai Menu Cemilan Yang Bergizi untuk Lansia

Hypertension Prevention And Control Strategies: Education And Local Food Processing Of Papaya Fruit In The Form Of Processed Papaya Pudding As A Nutritious Snack Menu For The Elderly

Andi Yaumil Bay R Thaifur^{1*}, Jumadi², Muh Subhan³

¹Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV Hasanuddin

^{2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Dayanu Ikhsanuddin Baubau

***Corresponding Author:** E-mail: andiyaumilbay.t@gmail.com

Artikel Pengabdian

Article History:

Received: 16 Dec, 2025

Revised: 18 Jan, 2026

Accepted: 24 Jan, 2026

Kata Kunci:

Hipertensi, Pepaya, Pudding

Keywords:

Hypertension, Papaya, Pudding

DOI: [10.56338/jks.v9i1.7332](https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.7332)

ABSTRAK

Data World Health Organization (WHO) dan The International Society of Hypertensi (ISH) memuat saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Tujuan pengabdian ini adalah memperkenalkan buah pepaya sebagai bahan pangan kaya nutrisi yang dapat diolah menjadi produk inovatif, seperti puding, untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesadaran masyarakat serta memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya mencegah dan menanggulangi hipertensi. Metode pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test, melakukan penyuluhan dan pelatihan pembuatan Puding Pepaya, membagikan leaflet serta memberikan Puding Pepaya sebagai intervensi fisiknya. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank yang menunjukkan nilai $Prob > |z| = 0,0000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh penyuluhan dan demo masak terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak. Hal ini menunjukkan pula terdapat peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak. Puding berbahan dasar Pepaya merupakan salah satu inovasi makanan yang dapat menurunkan angka hipertensi.

ABSTRACT

Data from the World Health Organization (WHO) and The International Society of Hypertension (ISH) contain that there are currently 600 million people with hypertension worldwide. The number of people with hypertension continues to

increase every year, it is estimated that by 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension, it is estimated that every year 9.4 million die from hypertension and its complications. The purpose of this service is to introduce papaya fruit as a nutrient-rich food ingredient that can be processed into innovative products, such as pudding, to lower blood pressure and increase public awareness and provide education to the public about the importance of preventing and managing hypertension. The method of this service was carried out by giving pre-test and post-test, conducting counseling and training in making Papaya Pudding, distributing leaflets and giving Papaya Pudding as a physical intervention. The results of the Wilcoxon Signed-Rank test show the Prob > |z| = 0.0000 < 0.05 so that there is an effect of counseling and cooking demonstrations on the knowledge of respondents before and after counseling and cooking demonstrations. This also shows that there is an increase in respondents' knowledge before and after counseling and cooking demonstrations. Papaya-based dizziness is one of the food innovations that can reduce hypertension rates.

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan saat ini yaitu salah satunya adalah hipertensi, dengan mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu pada sistole sama atau diatas 140 mmHg dan diastole 90 mmHg, maka berdasarkan WHO yang menjelaskan bahwa hipertensi dalam keadaan normal jika tekanan darah kurang atau sama dengan 120/80 mmHg. Berdasarkan Ekasari dkk (2021) yang menjelaskan bahwa tekanan darah dalam pra hipertensi di atas 120/80 mmHg sampai 139/89 mmHg. Rosidin dkk (2020) menjelaskan, terdapat hubungan hipertensi dengan penyakit kardiovaskular, dan menjadi penyebab kematian secara global di dunia. Peningkatan volume darah dan kondisi resisten pada vascular perifer dapat mengakibatkan hipertensi.

Badan Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sangat tinggi dan terjadi penurunan sebesar 31,7 % tahun 2007 dan tahun 2013 menurun sebesar 25,8 % akan tetapi tahun 2020 mengalami peningkatan 34,11 %. Hiperensi yang merupakan penyakit tidak menular ini memiliki faktor penyebab atau dapat disebut faktor resiko tertinggi di Indonesia yaitu, kebiasaan merekok pada usia diatas 15 tahun dengan kecenderungan tidak terjadi pengurangan. Terlihat berdasarkan jumlah yang terus meningkat, tahun 2007 sebesar 34,2 %, tahun 2013 yaitu 36,3 % dan perokok kaum pria 64,9 % serta wanita 2,1 % (Sepdianto, 2021).

Menurut Risksdas tahun 2021 usia diatas 18 tahun diagnose mengalami hiperensi, dan berdasarkan jenis kelamin yaitu pria 31,3 % wanita 36,9 %, data tersebut tidak dijelaskan penyebab tingginya hipertensi pada wanita dibandingkan dengan pria, serta dengan bertambahnya usia resiko terkena hipertensi terus meningkat. Salah satu faktor berdasarkan usia yang mempengaruhi hipertensi menurut Khomsan (2003) yaitu semakin besar resiko terkena hipertensi terjadi pada bertambahnya usia seseorang. Menurut Rahajeng dan Tuminah (2009) usia 55-59 tahun risiko hipertensi terjadi sebesar 2,18 kali, dan usia 60-64 tahun mengalami peningkatan terjadinya risiko hipertensi terjadi sebesar 2,45 kali serta usia > 70 tahun 2,97 kali. Dijelaskan bahwa pada usia lansia arteri besar mengalami kehilangan keelastisan sehingga menjadi kaku, sehingga darah yang mengalir setiap denyut jantung dipaksakan menuju pembuluh darah yang sempit sehingga mengalami naiknya tekanan darah (Salsabila et al., 2023).

Kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan vasodilatasi sehingga menyebabkan penurunan retensi perifer total dan meningkatkan output jantung, kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan berkhasiat sebagai diuretik, kalium dapat mengubah aktivitas sistem renin-angiotensin, kalium dapat mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah. Kalium (potassium) merupakan ion utama di dalam cairan intraseluler. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasi di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah (Ummah, 2019).

Pepaya terbukti mengurangi beban kerja jantung dan bisa menurunkan tekanan darah, ini ditimbulkan lantaran kandungan didalam pepaya yang mempunyai pengaruh anti hipertensi dengan meningkatkan pelepasan air dan garam natrium. Kalium pula menjaga kestabilan elektrolit tubuh melalui pompa kalium natrium yang mengurangi jumlah air dan garam pada tubuh. manfaat buah pepaya terhadap penurunan tekanan darah belum umum diketahui oleh masyarakat luas sebagai akibatnya pohon pepaya yang tumbuh dipekarangan tempat tinggal sering kali tidak dimanfaatkan. Padahal buah pepaya adalah salah satu bahan untuk pengobatan cara lain yang bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Ummah, 2019).

Buah pepaya memiliki beberapa kandungan seperti mineral. Buah pepaya matang memiliki kandungan kalium sebesar 257 mg/100 g dan sangat sedikit natrium sebesar 3 mg/100 g. Kalium berfungsi mempertahankan keseimbangan cairan intrasel, selain itu pepaya juga mengandung antioksidan yang tinggi yaitu Vitamin C. Pepaya merupakan sumber vitamin C yang baik, sehingga mampu mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas dan sebagai donor elektron. Kerjasama vitamin E, vitamin C dan betakaroten akan mempermudah melumpuhkan radikal bebas. Dan buah Pepaya mengandung papain, asam amino arginine, mineral (kalium dan magnesium), dan flavonoid yang dapat menurunkan tekanan darah (Ummah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pemberian buah pepaya terhadap tekanan darah pra lansia, didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik 131,17 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 84,78 mmHg sebelum diberikannya intervensi. Setelah mendapatkan intervensi tekanan darah sistolik menjadi 120,11 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 76,11 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 11,06 mmHg dan tekanan darah diastolik 8,67 mmHg (Ummah, 2019).

Pendekatan intervensi kesehatan melalui pemanfaatan pangan lokal dan edukasi gizi merupakan strategi yang efektif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Thaifur et al (2024) menunjukkan bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan masyarakat, disertai dengan edukasi kesehatan, mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat. Pengolahan bahan pangan lokal menjadi bentuk olahan yang praktis dan mudah dikonsumsi juga terbukti meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap intervensi gizi berbasis pangan alami.

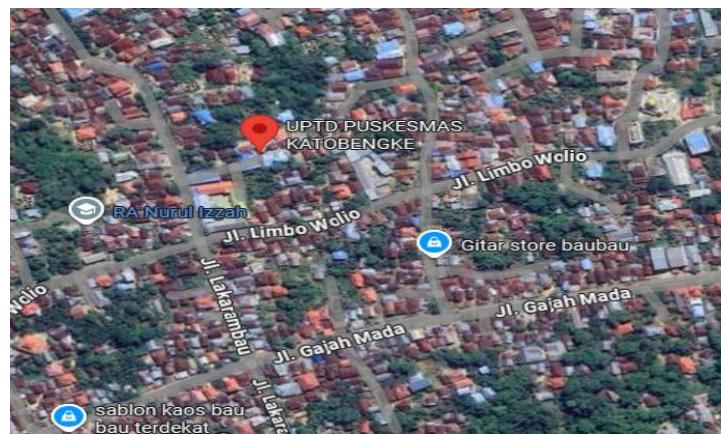
Lebih lanjut, Thaifur et al (2025) menjelaskan bahwa inovasi pengolahan pangan lokal tidak hanya berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga menjadi bagian dari pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan. Pendekatan ini relevan diterapkan dalam pengendalian penyakit tidak menular melalui intervensi nonfarmakologis yang sederhana, terjangkau, dan berbasis potensi lokal.

Pendekatan pengelolaan diet hipertensi melalui inovasi olahan buah juga didukung oleh hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Thaifur et al (2025), yang menunjukkan bahwa pengolahan buah dalam bentuk smoothies merupakan alternatif makanan sehat bagi penderita hipertensi, khususnya kelompok lansia. Kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan smoothies tersebut terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan pola makan sehat serta mendorong penerapan intervensi nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi.

METODE

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan untuk memberikan edukasi melalui penyuluhan yang disampaikan melalui ceramah, disertai dengan pembagian leaflet. Metode dalam pengabdian ini adalah kuantitatif. Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2025 dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* dengan metode *One Group Pretest-Posttest Design* untuk mengetahui tingkat pengetahuan Lansia sebelum dan sesudah penyuluhan dan pendampingan pembuatan puding pepaya melalui demo masak kepada Lansia. Data diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan pertimbangan jumlah sampel < 50 responden. Data berdistribusi normal diuji menggunakan *Paired t-test* dan data tidak

berdistribusi normal diuji menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank test* dengan bantuan software STATA 13.



Gambar 1. Letak Geografis Puskesmas Katobengke

HASIL

Pengabdian ini telah melibatkan 30 siswa SMA Negeri 6 Baubau. Karakteristik responden menurut umur dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
48-62 tahun	10	50%
65-73 tahun	10	50%
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	75%
Laki-laki	5	25%

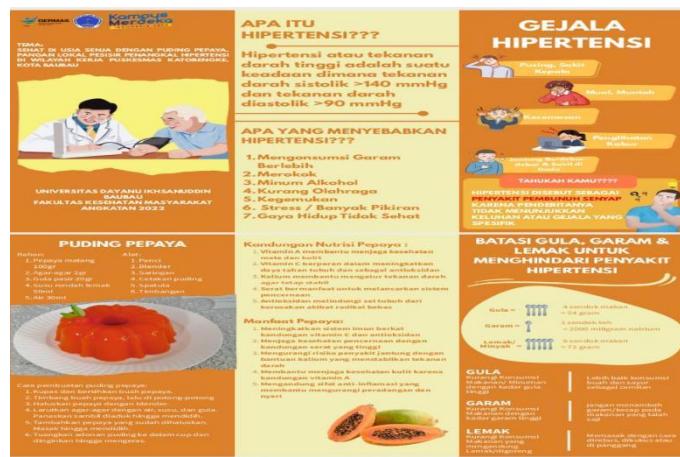
Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden yang mengikuti pengabdian berumur 48-62 tahun sebanyak 10 responden (50%) dan yang berumur 65-73 tahun sebanyak 10 responden (50%). Seluruh responden yang mengikuti pengabdian adalah perempuan sebanyak 15 peserta (75%) dan laki-laki sebanyak 5 peserta (25%).

Sebelum penyuluhan mengenai hipertensi dan demo pembuatan puding pepaya terlebih dahulu dilakukan *pre-test* kepada 20 responden. Kegiatan berikutnya dilakukan penyuluhan dan demo masak dan diakhiri dengan pengisian *post-test*. Penyuluhan selain dengan cerama juga dibantu dengan leaflet. Resep dan cara pembuatan resep telah tertera pada leaflet.



Gambar 2. Edukasi menggunakan Leaflet Kepada Lansia



Gambar 3. Leaflet



Gambar 4. Demo Pembuatan Bolu Ubi Ungu



Gambar 5. Pengisian Pre-Test dan Post-Test

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dan Demo Masak

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	5	25	19	95
Kurang	15	75	1	1

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, sebelum penyuluhan dan demo masak dari 20 responden terdapat mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 15 responden (75%) dan paling sedikit memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 5 responden (25%). Setelah dilakukan penyuluhan dan demo masak, seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 19 responden (95%). Tingkat pengetahuan dari tabel 2 menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak, namun perlu dibuktikan lebih lanjut. Terlebih dahulu dilakukan uji *Shapiro Wilk* dengan pertimbangan jumlah sampel < 50 responden, sehingga diperoleh hasil berikut ini.

**Tabel 3. Uji Shapiro Wilk
Tests of Normality**

Statisti c	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk			
	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Pre _test	.162	20	.182	.964	20	.635
Post _test	.403	20	.000	.442	20	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 3. diperoleh $Sig. = 0.635 > 0,05$, namun $Sig. post- test = 0,00000 < 0,05$, maka untuk membuktikan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak dilakukan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dengan pertimbangan data tidak berdistribusi normal karena nilai $prob>z$ $post-test = 0,00000 < 0,05$. Berikut ini adalah hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank*.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Signed-Rank**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_test - Pre_test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	20 ^b	10.50	210.00
	Ties	0 ^c		
Total		20		

a. Post_test < Pre_test

b. Post_test > Pre_test

c. Post_test = Pre_test

Berdasarkan tabel 4. diperoleh hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* yang menunjukkan nilai Prob > |z| = 0,0000 < 0,05 sehingga terdapat pengaruh penyuluhan dan demo masak terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak. Hal ini menunjukkan pula terdapat peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak.

DISKUSI

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) Hipertensi merupakan penyakit dimana tekanan darah pada seseorang melebihi ambang batas normal yang telah ditentukan. Tekanan darah dapat dikatakan tinggi jika tekanan darah sistoliknya berada ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya berada ≥ 90 mmHg.

Menurut Price (dalam Nurarif A.H.,& Kusuma H.(2016) hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya ≥ 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya berisiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya. Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut (WHO, 2020).

Buah pepaya memiliki beberapa kandungan seperti mineral. Buah pepaya matang memiliki kandungan kalium sebesar 257 mg/100 g dan sangat sedikit natrium sebesar 3 mg/100 g. Kalium berfungsi mempertahankan keseimbangan cairan intrasel, selain itu pepaya juga mengandung antioksidan yang tinggi yaitu Vitamin C. Pepaya merupakan sumber vitamin C yang baik, sehingga mampu mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas dan sebagai donor elektron. Kerjasama vitamin E, vitamin C dan betakaroten akan mempermudah melumpuhkan radikal bebas. Dan buah Pepaya mengandung papain, asam amino arginine, mineral (kalium dan magnesium), dan flavonoid yang dapat menurunkan tekanan darah (Ummah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pemberian buah pepaya terhadap tekanan darah pra lansia, didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik 131,17 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 84,78 mmHg sebelum diberikannya intervensi. Setelah mendapatkan intervensi tekanan darah sistolik menjadi 120,11 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 76,11 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 11,06 mmHg dan tekanan darah diastolik 8,67 mmHg (Ummah, 2019).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 orang dunia mengalami hipertensi 1 dari 3 orang di dunia. Kejadian hipertensi kian meningkat setiap tahunnya pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 15 miliar orang yang terkena hipertensi dan 9,5 juta meninggal akibat hipertensi dan juga komplikasinya (WHO, 2015). Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Provinsi Sumatra Selatan prevalensi hipertensi sebesar 30,44% (Kemenkes, 2019). Hal-hal yang meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi antara lain:

1. Usia yang lebih tua
2. Genetika kelebihan berat badan atau obesitas
3. Tidak aktif secara fisik
4. Diet tinggi garam
5. Minum terlalu banyak alkohol

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Muhadi 2016; S. Putra & Susilawati, 2022). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah (Berdasarkan anjuran Joint National Committee 8 upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan modifikasi gaya hidup mulai dari pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam dan penurunan berat badan. Apabila upaya-upaya diatas tidak berhasil, maka dapat diberikan obat anti hipertensi (Maringga & Sari, 2020). Kenyataannya, masih sedikit penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Fenomena yang terdapat di desa Tanggung Prigel Kecamatan Glagah Kab Lamongan banyak pasien hipertensi yang tidak patuh minum obat secara teratur. Mereka hanya mengkonsumsi obat anti hipertensi jika mengalami keluhan saja misalnya kepala pusing, mual muntah (Iqbal & Unggul, 2025).

Kejadian hipertensi akan bertambah dengan bertambahnya umur seseorang. Pada usia 25 sampai 44 tahun kejadian hipertensi mencapai 29%, pada usia 45 sampai 64 tahun mencapai 51%, dan pada usia lebih 65 tahun mencapai 65%. (Warjiman et al., 2020). Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi menurut data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 terdapat 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dengan pasien meninggal akibat hipertensi dan komplikasi sekitar 9,4 juta orang (Purwono et al., 2020).

Buah pepaya memiliki beberapa kandungan seperti mineral. Buah pepaya matang memiliki kandungan kalium sebesar 257 mg/100 g dan sangat sedikit natrium sebesar 3 mg/100 g. Kalium berfungsi mempertahankan keseimbangan cairan intrasel, selain itu pepaya juga mengandung antioksidan yang tinggi yaitu Vitamin C. Pepaya merupakan sumber vitamin C yang baik, sehingga mampu mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas dan sebagai donor elektron. Kerjasama vitamin E, vitamin C dan betakaroten akan mempermudah melumpuhkan radikal bebas. Dan buah Pepaya mengandung papain, asam amino arginine, mineral (kalium dan magnesium), dan flavonoid yang dapat menurunkan tekanan darah (Ummah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pemberian buah pepaya terhadap tekanan darah pra lansia, didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik 131,17 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 84,78 mmHg sebelum diberikannya intervensi. Setelah mendapatkan intervensi tekanan darah sistolik menjadi 120,11 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 76,11 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 11,06 mmHg dan tekanan darah diastolik 8,67 mmHg (Ummah, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Katobengke yaitu edukasi dan pembuatan pudding sebagai produk olahan berbasis bahan baku lokal dapat meningkatkan

nilai tambah dari sumber daya yang ada, serta mendorong masyarakat untuk lebih kreatif dalam memanfaatkan potensi pertanian di sekitar mereka. Selain itu, kegiatan ini juga ikut serta dalam memperkenalkan dan mempromosikan makanan sehat yang kaya akan nutrisi, sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang baik hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran pengetahuan awal (*pre-test*) dan pengetahuan akhir (*post-test*) yang mengalami perubahan. Penyuluhan selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode penyuluhan dengan menggunakan media elektronik video dengan berbagai edukasi kesehatan.



Gambar 6. Foto Bersama dengan lansia, petugas puskesmas, dan Mahasiswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Katobengke, Kader Posyanadu dan Lansia atas dukungannya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana. Ucapan terima kasih pula kepada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Unidayan yang telah membantu dan berperan serta dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiah, R., & Chantika, R. D. (2025). Studi Epidemiologi Deskriptif Pasien Hipertensi Berdasarkan Data Rekam Medis Rawat Jalan Dirumah Sakit TK III DR . R Soeharsono. 1(8), 925–935.
- Agustina, S., Sari, S. M., Savita, R., Studi, P., Keperawatan, I., Hang, S., & Pekanbaru, T. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun Factors Related with Hypertension on The Elderly over 65 Years. 2(01).
- Alfalalah, N. J., Hasni, D., Warlem, N., & Febrianto, B. Y. (2022). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Minangkabau Relationship of Obesity with Hypertension Minangkabau Women Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah , Padang , Indonesia , 15(4), 360–364.
- Asari, H. R. V., & Helda, H. (2021). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia, 5(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i1.4043>
- Budi Kristanto, & Diyono, D. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi. KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(2), 73–84. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.215>

- Dewi Sulistyoningrum, & Nurizqi Salsa Ramdhani. (2023). Hubungan Paparan Asap Rokok Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita di Kauman Kabupaten Brebes. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 1(3), 11–19. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v1i3.240>
- Emika Sianturi, E., Jenever Lumbaa, G., Malau, M. T., Maxmila Yoche, M. A., Panjaitan, T., & Keperawatan, F. (1984). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Merokok Terhadap Hipertensi Pada Anggota Kepolisian Di Poliklinik X Maluku Tengah. 6(1), 48. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Hasna, A., Meilianingsih, L., & Sugiyanto, S. (2023). Stres Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 17–25. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1352>
- Herawati, C., Indragiri, S., & Melati, P. (2020). Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 7(2), 66. <https://doi.org/10.31596/jkm.v7i2.502>
- Immanuel, J. F., Noveyani, A. E., & Meikalynda, A. (2023). Epidemiologi Deskriptif Hipertensi di Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 148–159. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1509>
- Irma Suryani, Nelli Roza, & Haqqelni Nur Rosyidah. (2024). Hubungan Jumlah Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Usia 45-59 Tahun di Kelurahan Sungai Harapan Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang Kota Batam Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(1), 175–182. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i1.707>
- Kayang Ma'dika P, Y. (2023). Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pacellekang Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 2023.
- Koessoy, N. A., Purwanto, D. S., & Kaligis, S. H. M. (2025). Hubungan Kadar Kolesterol Total Dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *E-CliniC*, 13(2), 177–182. <https://doi.org/10.35790/ecl.v13i2.60873>
- Lestari, F., Wirandoko, I. H., & Sanif, M. E. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Grade Hipertensi pada Laki-laki Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Kota Cirebon. *Tunas Med J Ked & Kes*, 6(1), 33–39.
- Marsita, S., Nurmawan, & Indriastuti, D. (2020). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Pesisir Puskesmas Abeli Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 02(01), 18–24.
- Masriadi, Idrus, H. H., & Baharuddin, A. (2022). Determinan Epidemiologi Kejadian Hipertensi Kehamilan. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 5(2), 592–601.
- Muhammad Fuad Iqbal. (2025). Analisis Kejadian Hipertensi Dengan Pendekatan Epidemiologi Deskriptif Pada Data Surveilans Daerah Khusus Ibukota Jakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 159–169. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.697> No Title. (n.d.).
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota PadangHubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Romliyadi, R. (2020). Analisis Peran Keluarga Terhadap Derajat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 227–243. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.401>
- Ronaldo, F. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. 7(1), 110–116.
- Rosmawati, E., Aqmarina, N., & Sulistyawati, S. (2024). Epidemiologi penyakit hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta. 15(1), 10–18. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.884>

- Saraswati, M., Astuti, A., & Octavia, D. (2022). Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021. *Indonesian Journal of Health Community*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.31331/ijheco.v3i1.1860>
- Thaifur, A. Y. B. R., Jumadi, Azis, W. A., Fitriani, Subhan, M., Amiruddin, E. E., Urufia, W. O. N., & Dolang, M. W. (2025). Strategi Penurunan Angka Stunting : Edukasi Dan Pengolahan Pangan Lokal Ubi Ungu Sebagai Menu Cemilan Gizi Seimbang Mencegah Anemia. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 6(1), 94–106.
- Thaifur, A. Y. B. R., Mustari, T., Ainun, W. O. N., Jingga, & Selfi. (2024). Pembuatan produk abon berbahan dasar ikan tongkol untuk mengatasi masalah stunting dan gizi kesehatan masyarakat pada balita di wilayah pesisir. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 5(2), 161–171.
- Thaifur, A. Y. B. R., Nadziran, W. O., Fitriani, & Jumadi. (2024). Strategi diet hipertensi dengan Metode pengelolaan Smoothies dari Buah Pisang dan semangka sebagai alternatif makanan sehat Hypertension diet strategy with Smoothie management method from Banana and Watermelon as a healthy food alternative . *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(2), 1021–1028. <https://doi.org/10.56338/jks.v1i1.48>
- Wulandari, D. Y., Yustiyani, Nisa, H., & Shofwati, I. (2025). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2s), 29–36.