



MONITORING DAN EVALUASI PASCA EDUKASI GIZI LANSIA RISIKO PENYAKIT HIPERTENSI DI PEKON SUKOHARJO BARAT III KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN PRINGSEWU

Abdullah¹, Ade Irma Saputra², Badriyyah Nur Laila³, Piksy Saputri⁴, Putri Erfina⁵, Wasis Almiyasi⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*Penulis Korespondensi : changdullah66@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan hasil analisis permasalahan Hipertensi merupakan prioritas masalah di Dusun I – V Pekon Sukoharjo III Barat Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Angka hipertensi ditemukan sebanyak 56 orang terdiagnosis hipertensi (22,05%), Tujuan monitoring dan evaluasi pasca edukasi gizi terhadap penyakit hipertensi sebagai berikut: 1). Memantau perubahan perilaku 2). Menilai pemahaman pasien tentang diet rendah garam dan makanan yang perlu dibatasi. 3). Mengevaluasi keberhasilan program edukasi gizi yang telah diberikan. Tempat penelitian di Dusun I – V Pekon Sukoharjo III Barat Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu, waktu pelaksanaan tanggal 7 sd 21 Desember 2024. Hasil Penelitian ada 73.3% Lansia konsumsi nasi uduk dan biskuit yang diawetkan dengan natrium. Bahkan ada sebanyak 93.3% Lansia masih mengkonsumsi kecap, saus dan bumbu kemasan seperti royko dan micin.

Kata kunci: Monitoring, Evaluasi, Edukasi, Hipertensi, Lansia

Abstract

Based on the results of the analysis, hypertension is a priority issue in Dusun I – V Pekon Sukoharjo III Barat, Sukoharjo District, Pringsewu Regency. The number of people diagnosed with hypertension was 56 (22.05%). The objectives of monitoring and evaluating post-nutrition education on hypertension are as follows: 1). Monitoring behavioral changes 2). Assessing patients' understanding of a low-sodium diet and foods that need to be limited. 3). Evaluating the success of the nutrition education program that has been provided. The research location is Dusun I–V, Pekon Sukoharjo III Barat, Sukoharjo District, Pringsewu Regency, with the implementation period from December 7 to 21, 2024. The research results showed that 73.3% of the elderly consumed nasi uduk (rice cooked in coconut milk) and biscuits preserved with sodium. Additionally, 93.3% of the elderly still consumed soy sauce, sauces, and packaged seasonings such as Royco and MSG.

Keywords: Monitoring, Evaluation, Education, Hypertension, Elderly

1. PENDAHULUAN

Pekon Sukoharjo 3 Barat merupakan wilayah pemekaran Pekon Sukoharjo 3. Terbentuknya pekon Sukoharjo 3 Barat merupakan tindak lanjut program pemekaran tahun 2006 yang tertunda. Pekon Sukoharjo 3 Barat yang terletak di Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung ini dibentuk berdasarkan Peraturan Daerah Kabupaten Pringsewu Nomor 24 Tahun 2011, diresmikan pada tanggal 13 Desember 2011 oleh Bupati Pringsewu.

Pekon ini dipimpin oleh seorang Kepala Pekon yang bekerja sama dengan seorang Sekretaris serta enam staf untuk menjalankan tugas-tugas administrasi dan pelayanan kepada masyarakat. Terdapat sembilan Kepala Dusun (Kadus) yang membantu mengelola wilayah masing-masing bersama 12 Rukun Tetangga (RT). Pada tahun 2024, jumlah penduduk pekon ini tercatat sebanyak 4.380 jiwa, dengan komposisi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing berjumlah 2.187 jiwa. Jumlah kepala keluarga yang tercatat adalah 1.268 KK, menunjukkan rata-rata jumlah anggota keluarga yang cukup besar di setiap rumah tangga.

Untuk kepercayaan dari warga Pekon Sukoharjo 3 Barat ini Mayoritas beragama Islam dengan jumlah 3.976 orang pada tahun 2022, dan sebagiannya beragama Katolik dengan jumlah 75 orang dan Protestan dengan jumlah 74 orang. Sedangkan untuk tingkat pendidikan warga Pekon Sukoharjo 3 Barat, rata-rata Tingkat pendidikannya yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan jumlah 482 orang ('Sistem Informasi Pekon Kresnomulyo, 2023).

Sekretaris Pekon dijabat oleh Yogi Ardiyansyah, sementara beberapa posisi strategis lainnya diisi oleh Nita Purnawirawan sebagai Kasi Pemerintah, David Rodiansyah sebagai Kasi Pembangunan, dan Silvia Nurmawati yang menjabat ganda sebagai Kaur Keuangan dan Bendahara. Posisi Kaur Perencanaan dipercayakan kepada M. Andi Safe'i, dan Kaur Umum dijabat oleh Kidhun Adi Suroto. Selain itu, Ana Margiana berperan sebagai Kasi Pelayanan untuk mendukung pelayanan kepada masyarakat.

Analisis permasalahan penyakit di Dusun I – V Pekon Sukoharjo III Barat Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu, yaitu sebanyak 56 orang terdiagnosis hipertensi (22,05%), 30 orang terdiagnosis asam urat (11,8%), 29 orang terdiagnosis asam lambung (11,4%), 20 orang terdiagnosis DM (7,9%) dan 5 anak terdiagnosis stunting (1,9%).

Berdasarkan hasil analisis permasalahan Hipertensi merupakan prioritas masalah di Dusun I – V Pekon Sukoharjo III Barat Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Tujuan monitoring dan evaluasi pasca edukasi gizi terhadap penyakit hipertensi, sebagai berikut: 1). Memantau perubahan perilaku dengan mengevaluasi kepatuhan pasien dalam menerapkan pola makan yang direkomendasikan. 2). Menilai pemahaman pasien tentang diet rendah garam dan makanan yang perlu dibatasi. 3). Mengevaluasi keberhasilan program edukasi gizi yang telah diberikan.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

A. Metode

1. Persiapan dan Pembekalan

a) Mekanisme pelaksanaan Program MBKM Membangun Desa/Kuliah Kerja Nyata (KKN) Akhlakul Karimah kepada masyarakat. Berdasarkan ruang lingkup, pendekatan, metodologi penanganan program dan pekerjaan, maka disusunlah pelaksana perkerjaan. Secara umum organisasi ini terdiri dari penerima dan pemberi dana yaitu ditandatangani ketua pelaksana kegiatan dan Tim Teknik Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Aisyah Pringsewu. Tujuan penyusunan tim organisasi pelaksana perkerjaan untuk memudahkan koordinasi, pertukaran informasi, evaluasi dan

pengendalian pelaksana kegiatan baik pola eksternal maupun internal. 1). Pola/Mekanisme Eksternal, berupa koordinasi antara tim pelaksana kegiatan KKN Akhlakul Karimah kepada masyarakat dengan pihak/instansi terkait yang dapat memberikan masukan dan arahan untuk mempermudah pelaksanaan Program MBKM Membangun Desa/Kuliah Kerja Nyata (KKN) Akhlakul Karimah kepada masyarakat. 2). Pola/Mekanisme Internnal adalah koordinasi Program MBKM Membangun Desa/Kuliah Kerja Nyata (KKN) Akhlakul Karimah sendiri malalui tahap persiapan sampai penyelesaian kegiatan.

b). Materi Persiapan dan Pembekalan Program MBKM Membangun Desa/Kuliah Kerja Nyata (KKN) Akhlakul Karimah kepada masyarakat yang perlu diberikan kepada mahasiswa meliputi: 1). Ruang lingkup dan tujuan program kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) kepada Masyarakat. 2). Penjelasan umum tentang kelompok sasaran. 3). Mengajarkan Tujuan dan Manfaat Program MBKM. 4). Membangun Desa/Kuliah Kerja Nyata (KKN) Akhlaku Karimah baik itu penyuluhan maupun karya yang diberikan oleh setiap Program Studi Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu.

2. Pelaksanaan

Strategi yang digunakan mengatasi permasalahan diatas adalah pendekatan berbasis kelompok dimana strategi pemecahan langsung ke sasaran di Pekon Sukoharjo 3 Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 2 tahap. Tahap pertama melakukan penyuluhan edukasi dan demo masak di masing-masing dusun. Tahap kedua adalah melukakan monitoring setelah dilakukannya edukasi penyuluhan penyakit hipertensi.

B. Gambaran Iptek

Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK) di Pekon Sukoharjo 3 Barat Kecamatan Sukoharjo masih terus berkembang, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Salah satunya adalah aksesibilitas terhadap pendidikan yang memadai, yang mendorong peningkatan kemampuan masyarakat dalam mengadopsi teknologi baru. Selain itu, kehadiran infrastruktur seperti jaringan internet dan listrik memungkinkan desa untuk terhubung dengan informasi global. Faktor lain yang mempengaruhi perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK) di Pekon Sukoharjo 3 Barat adalah semangat inovasi masyarakat setempat, yang dipengaruhi oleh kebutuhan untuk meningkatkan produktivitas di bidang pertanian, usaha kecil, atau sektor lainnya yang mendominasi perekonomian desa. Namun kurangnya SDM dari masyarakat terkait teknologi informasi, kurangnya pelatihan IPTEK, serta kurangnya dukungan dari pemerintah atau lembaga swasta melalui program pelatihan, bantuan teknologi, dan pendanaan yang menjadi pendorong utama masih menjadi tantangan dalam perkembangan IPTEK di Pekon Sukoharjo 3 Barat Kecamatan Sukoharjo.

C. Jadwal Pelaksanaan

No	Hari/ Tanggal	Kegiatan
	Dusun I Kamis / 12 Desember 2024	a. Edukasi gizi terkait pola makan yang tepat dan sesuai isi piringku untuk penderita hipertensi
	Dusun II Selasa / 10 Desember 2024	b. Demonstrasi Masak Pudding ubi ungu sebagai makanan selingan penderita hipertensi
	Dusun III Sabtu / 7 Desember 2024	
	Dusun IV Selasa / 10 Desember 2024	

	Dusun V Rabu / 11 Desember 2024	
2.	Jum'at / 21 Desember 2024	Memonitoring dan Evaluasi pasca edukasi gizi terhadap penyakit hipertensi

D. Target Luaran

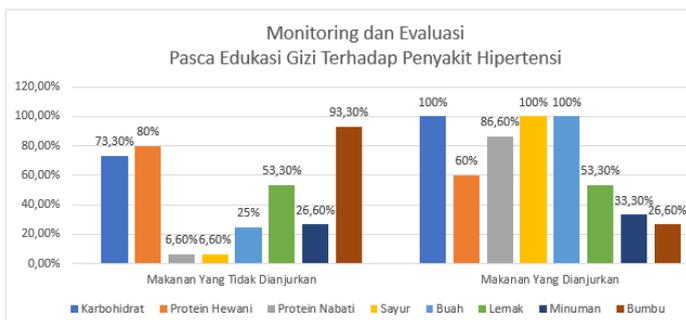
No	Jenis Luaran		Ket
1.	Artikel di media massa elektronik	Lokal	W
2.	Dokumentasi kegiatan	Video Kegiatan	T

Keterangan:
W= Wajib
T=Tambahan
(*) pilih salah satu

2. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi pasca edukasi gizi terhadap penyakit hipertensi didapatkan masyarakat masih mengkonsumsi makanan yang tidak dianjurkan sebanyak 73.3% konsumsi nasi uduk dan biskuit yang diawetkan dengan natrium. Ada sebanyak 80% masih mengkonsumsi jeroan seperti ati dan ampela, 6.6% mengkonsumsi olahan kacang yang diawetkan seperti bumbu kacang. Masyarakat ada sebesar 6.6% mengkonsumsi asinan sayur, 25% mengkonsumsi asinan dan manisan buah. Ada sebanyak 53.3% masyarakat masih mengkonsumsi margarin, 26.6% masih mengkonsumsi minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet. 93.3% masih mengkonsumsi kecap, saus dan bumbu kemasan seperti royko dan micin.



Konsumsi makanan sumber karbohidrat yang dianjurkan 100% dari beras, kentang dan singkong. Ada sebanyak 60% mengkonsumsi sumber protein hewani seperti ikan, daging unggas tanpa kulit, telur ayam. Proporsi konsumsi sayuran ada sebesar 86.6% dari sumber kacang-kacangan segar, 100% mengkonsumsi semua sayuran segar, 100% mengkonsumsi semua buah segar. Sementara sumber lemak ada sebanyak 53.3% mengkonsumsi minyak kelapa sawit. Selain itu ada sebesar 33.3% mengkonsumsi teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak (susu ultramilk, grenflesh). Masyarakat masih ada sebagian mengkonsumsi rempah-rempah yaitu sebanyak 26.6% mengkonsumsi rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan yang terbatas (1/2 sendok teh perhari atau <2300mg/hari).



Gambar. 1 Wawancara pengumpulan data



Gambar. 2 Proses Pengolahan dan Analisis Data

Masyarakat penderita hipertensi yang masih mengonsumsi makanan tidak dianjurkan seperti nasi uduk, biskuit, dan makanan dengan bumbu kemasan. Nasi uduk mengandung santan dan garam tinggi, biskuit kemasan mengandung natrium dan lemak trans, makanan dengan bumbu kemasan kandungan MSG dan natrium tinggi. faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan tidak dianjurkan harga yang relatif terjangkau, rasa yang disukai dan familiar, Kemudahan dalam penyajian, Ketersediaan yang mudah dijangkau, Kurangnya pengetahuan tentang dampak kesehatan. Konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak secara terus menerus dapat memperburuk kondisi hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular, (Arisman, M. B. 2022).

B. Hambatan dan Tantangan

Hambatan dan Tantangan saat pelaksanaan program kerja demo masak dan monitoring evaluasi :

1. Kurangnya persiapan dalam pelaksanaan kegiatan Edukasi Gizi terkait Hipertensi
2. Keadaan yang kurang kondusif pada saat kegiatan Edukasi Gizi terkait Hipertensi
3. Tidak ada hambatan selama melakukan monitoring.

C. Jejaring Kemitraan

Adanya peran mitra saat pelaksanaan kegiatan edukasi gizi, monitoring dan evaluasi pasca edukasi gizi terhadap penyakit hipertensi di dusun I-V Sukoharjo III Barat.

D. Peran Serta Mitra

Bantuan ibu kader mengkoordinasikan kepada warga untuk melakukan edukasi gizi, monitoring dan evaluasi pasca edukasi gizi terhadap penyakit hipertensi.

E. Potensi Pengembangan/Keberlanjutan Program

Setelah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan kegiatan edukasi dan demo masak, program ini memastikan dampak positif seperti peningkatan kesadaran kesehatan, peningkatan

keterampilan, pemberdayaan ekonomi, dan akses pada solusi inovatif. Kemudian setelah dilakukan penyuluhan edukasi dan demo masak tersebut, dilanjutkan dengan kegiatan monitoring yang bertujuan untuk melihat ada tidaknya perubahan terhadap kebiasaan pola makan masyarakat sekitar.

Hal ini juga membantu desa berkembang secara mandiri melalui kolaborasi dengan pemerintah dan mitra swasta. Sedangkan bagi mahasiswa dan universitas, keberlanjutan program menciptakan hubungan jangka panjang dengan masyarakat, memperkuat implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, serta menjadi tolok ukur keberhasilan pengabdian yang nyata dan berkesinambungan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Analisis permasalahan penyakit di Dusun I – V Pekon Sukoharjo III Barat Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu, yaitu sebanyak 56 orang terdiagnosis hipertensi (22,05%), 30 orang terdiagnosis asam urat (11,8%), 29 orang terdiagnosis asam lambung (11,4%), 20 orang terdiagnosis DM (7,9%) dan 5 anak terdiagnosis stunting (1,9%).

Tujuan monitoring dan evaluasi pasca edukasi gizi terhadap penyakit hipertensi, yaitu Memantau perubahan perilaku dengan mengevaluasi kepatuhan pasien dalam menerapkan pola makan yang direkomendasikan, Menilai pemahaman pasien tentang diet rendah garam dan makanan yang perlu dibatasi dan Mengevaluasi keberhasilan program edukasi gizi yang telah diberikan.

Masyarakat penderita hipertensi yang masih mengonsumsi makanan tidak dianjurkan seperti nasi uduk, biskuit, dan makanan dengan bumbu kemasan. Nasi uduk mengandung santan dan garam tinggi, biskuit kemasan mengandung natrium dan lemak trans, makanan dengan bumbu kemasan kandungan MSG dan natrium tinggi.

B. Saran**1. Bagi Masyarakat Dusun I-V Pekon Sukoharjo III Barat**

Membangun kesadaran tentang pentingnya menjaga pola makan, membatasi konsumsi garam, menghindari makanan yang tidak dianjurkan dan mengonsumsi makanan yang dianjurkan

2. Bagi Peneliti

- a) Memberikan motivasi kepada pasien untuk tetap konsisten menjalankan diet
- b) Meningkatkan efektivitas program edukasi gizi

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M. B. (2022). Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan. EGC.
- PERSAGI dan AsDI. 2019. Penuntun Diet dan Terapi Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC