JOURNAL OF HEALTH COMMUNITY SERVICES
Vol 4, No. 1 (2026)

SOSIALISASI DAN TERAPI NUTRISI JUS ALPUKAT UNTUK PENGENDALIAN HIPERTENSI DI DESA KEBOGADUNG

Sutaip[1*]
[1,] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

suthabachtera@gmail.com

Abstract (*english*)

Pendahuluan: Sebanyak 50 lansia teridentifikasi menderita hipertensi. Angka ini berpotensi lebih besar mengingat hipertensi sering bersifat asimtomatik dan kurangnya skrining rutin. Selain kepatuhan terapi farmakologis, pengelolaan hipertensi pada lansia sangat dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup. Metode: meliputi penyuluhan, diskusi, dan pemberian juz alpokat untuk pengendalian hipertensi didesa kebogadung. Hasil: Sebagian besar lansia mengalami peningkatan pemahaman mengenai apa itu hipertensi. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan peran ibu dalam menerapkan PHBS secara konsisten sehingga kejadian diare pada balita dapat menurun. Perlunnya peningkatan edukasi pada lansia terkait materi hipertensi dan pemanfaatan juz alpokat sebagai terapi non farmakologi untuk dikonsumsi secara rutin.
Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi non farmakologi, Juz Alpokat

Introduction: A total of 50 elderly people have been identified as having hypertension. This number is potentially higher given that hypertension is often asymptomatic and there is a lack of routine screening. In addition to adherence to pharmacological therapy, hypertension management in the elderly is greatly influenced by diet and lifestyle. Methods: This included counseling, discussion, and the provision of avocado juice to control hypertension in Kebogadung village. Results: Most elderly people experienced an increased understanding of hypertension. It is hoped that this activity will increase the role of mothers in consistently implementing PHBS (Healthy Living Behavior) so that the incidence of diarrhea in toddlers can be reduced. There is a need to increase education for the elderly regarding hypertension and the use of avocado juice as a non-pharmacological therapy for regular consumption.
Keywords: Hypertension, Elderly, Non-pharmacological Therapy, Avocado Juice

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lansia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan besar bagi sistem pelayanan kesehatan, terutama dalam pengendalian penyakit degeneratif yang sering menyertai proses penuaan (Kemenkes RI; 2020).

Secara biologis, lansia mengalami penurunan massa otot, kepadatan tulang, serta fungsi sistem saraf yang berdampak

pada berkurangnya kemandirian fisik. Selain itu, aspek psikososial juga menjadi perhatian penting, di mana banyak lansia mengalami kesepian (loneliness) akibat kehilangan pasangan hidup atau menurunnya intensitas interaksi sosial (Dewi, 2021). Rendahnya dukungan sosial diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya risiko depresi pada lansia, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Lubis A, 2020)

Berdasarkan data pada tahun 2025, tercatat sebanyak 583 jiwa penduduk di desa Kebogadung telah memasuki kategori lanjut usia. Jumlah ini menunjukkan adanya beban ketergantungan (dependency ratio) yang cukup tinggi, sehingga memerlukan perhatian serius dari pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat. Konsentrasi populasi lansia tersebut menuntut adanya program kesehatan terintegrasi, salah satunya melalui Posyandu Lansia yang aktif dan berkelanjutan, guna menjaga kualitas hidup lansia di wilayah perdesaan (Sari NP, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg berdasarkan pemeriksaan berulang (Kemenkes RI; 2020). Pada lansia, hipertensi umumnya dipicu oleh proses penuaan alami yang menyebabkan pembuluh darah kehilangan elastisitasnya (arteriosklerosis), sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memicu komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Sari DP, 2020).

Berdasarkan hasil observasi kesehatan di Desa Kebogadung, sebanyak 50 lansia teridentifikasi menderita hipertensi. Angka ini berpotensi lebih besar mengingat hipertensi sering bersifat asimtomatik dan kurangnya skrining rutin. Selain kepatuhan terapi farmakologis, pengelolaan hipertensi pada lansia sangat dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup. Konsumsi makanan tinggi garam serta rendah serat dan kalium menjadi faktor yang memperburuk kondisi tekanan darah (Lubis A 2020).

Dalam konteks tersebut, pemanfaatan bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi, seperti alpukat, menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang potensial. Alpukat merupakan buah yang kaya akan kalium, serat, lemak tak jenuh tunggal, serta antioksidan. Kandungan kalium dalam alpukat berperan penting dalam membantu menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, lemak tak jenuh tunggal pada alpukat terbukti mampu meningkatkan profil lipid darah dan mendukung kesehatan pembuluh

darah, yang sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi Pengolahan alpukat dalam bentuk jus menjadi pilihan yang mudah dikonsumsi oleh lansia, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan mengunyah atau penurunan nafsu makan. Jus alpukat tanpa tambahan gula dan susu kental manis dapat menjadi minuman fungsional yang aman dan bermanfaat dalam mendukung pengendalian tekanan darah (Nurhidayati , 2022). Intervensi berupa edukasi konsumsi jus alpukat sebagai bagian dari pola hidup sehat diharapkan dapat membantu menurunkan risiko komplikasi hipertensi sekaligus meningkatkan kualitas hidup lansia.

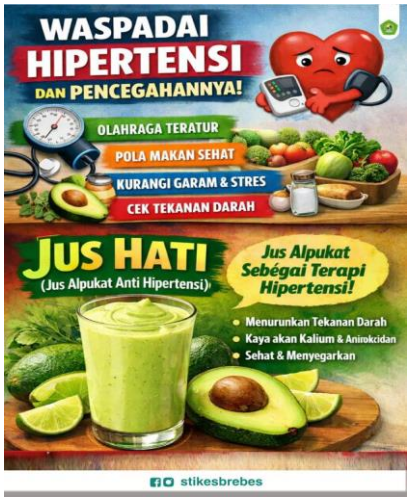
METODE

Metode Pengabdian kepada Masyarakat (IbM) dilaksanakan melalui metode ceramah dan diskusi dengan bantuan media leaflet sebagai alat edukasi. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Desa Kebogadung sebagai lokasi pelaksanaan program. Waktu pelaksanaan kegiatan yaitu pada hari Sabtu, tanggal 24 Januari 2026. Program ini ditujukan kepada lansia sebagai sasaran utama kegiatan. Pembagian jus alpukat dilakukan secara langsung kepada peserta kegiatan. Selain itu, peserta juga menerima leaflet yang berisi informasi kesehatan sebagai media edukasi tertulis. Leaflet tersebut bertujuan untuk memperkuat pengetahuan lansia terhadap materi kesehatan yang telah diberikan. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian kuesioner kepada peserta. Kuesioner digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan respon lansia terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Kegiatan pemberian jus alpukat kepada lansia dilaksanakan sebagai salah satu bentuk terapi nutrisi pendukung dalam upaya pengendalian hipertensi. Jus alpukat diberikan kepada lansia dengan tujuan memperkenalkan alternatif pengelolaan tekanan darah secara nonfarmakologis yang mudah, aman, dan berbasis bahan pangan lokal. Alpukat dipilih karena kandungan kalium, serat, dan lemak sehat yang bermanfaat dalam membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Selain itu, pemberian jus alpukat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pola makan sehat. Kegiatan ini juga mendorong lansia untuk menerapkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi secara mandiri di rumah.



Sosialisasi dengan memberikan Leaflet berisi informasi mengenai pengendalian tekanan darah. Melalui media leaflet, informasi kesehatan disampaikan secara sederhana dan mudah dipahami, sehingga dapat dibaca kembali oleh lansia secara mandiri. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya pola hidup sehat. Selain itu, leaflet diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Dengan adanya media edukasi tertulis ini, lansia dapat lebih aktif dalam mengelola kondisi hipertensinya. Hal ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum diberikan materi penyuluhan tentang hipertensi, sebagian besar lansia belum memahami pengertian hipertensi. Namun, setelah dilakukan penyuluhan, sebagian besar lansia mengalami peningkatan pemahaman mengenai apa itu hipertensi.

KESIMPULAN

Program Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Edukasi Mandiri dan Terapi Nutrisi Jus Alpukat untuk Pengendalian Hipertensi di Desa Kebogadung Tahun 2026 menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pengetahuan lansia terkait hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, serta upaya pengendalian tekanan darah secara mandiri. Perlunnya peningkatkan edukasi kesehatan bagi lansia terkait hipertensi dan pemanfaatan juz alpokat sebagai terapi nonfarmakologi untuk dikonsumsi secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi NK, Aniza W, Febriana S. Hubungan Interaksi Sosial dengan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2021;10(2):450-456. doi:10.35816/jiskh.v10i2.632

Kemenkes. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI; 2020.

Lubis A, Nur A. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*. 2020;2(2):115-121.

Lubis A, Nur A. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Kontrol pada Lansia Hipertensi. *Jurnal*

Keperawatan dan Fisioterapi. 2020;2(2):115-121

Nurhidayati, Lasman. Program Sosialisasai dan Pembagian Jus Alpukat sebagai Upaya Mencegah Hipertensi pada Masyarakat di Desa Blumbang. Published online 2022.

Sari NP, Wahyuni S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*. 2022;15(1):22-30.

Sari DP, Kanita MW. Hubungan Karakteristik Lansia dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020;13(2):145- 152.