

Pemberdayaan Kesehatan Melalui Program Lansia CURHAT sebagai Upaya Menangani Masalah Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sekupang

Defa Dwiputri Swandi¹, Siska Pratiwi^{1*}, Herviana Herviana¹, Citra Dewi Anggraini¹, Amalina Rizma¹, Haqqelni Nur Rosyidah¹, Desy Desy¹

¹Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

*e-mail: defadwiputriswandi@gmail.com¹

Received: 29-06-2026; Accepted: 28-07-2026; Published: 31-07-2026

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada kelompok lanjut usia dan berisiko menyebabkan berbagai komplikasi kardiovaskular. Tingginya kasus hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sekupang serta belum optimalnya intervensi gizi yang berkelanjutan menjadi dasar pelaksanaan Program Lansia Lansia Cerita untuk Rancang Asupan Tepat (CURHAT). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia hipertensi terkait penerapan pola makan sehat sebagai upaya pengendalian hipertensi. Program dilaksanakan pada bulan November 2025 dengan melibatkan 16 lansia hipertensi. Metode yang digunakan meliputi pre-test, edukasi gizi melalui media poster dan buku saku, ceramah interaktif, diskusi kelompok terarah, berbagi pengalaman, konseling gizi kelompok, serta post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan sikap peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 75,0% menjadi 97,5%. Selain itu, proporsi peserta dengan kategori sikap sangat baik meningkat dari 31,25% menjadi 100% setelah mengikuti program. Pendekatan edukasi berbasis partisipasi aktif dan dukungan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap positif lansia hipertensi terhadap perilaku makan sehat. Dengan demikian, program Lansia CURHAT berpotensi menjadi strategi pemberdayaan masyarakat yang efektif dalam mendukung pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi, kesehatan masyarakat, konseling, perilaku makan

Abstract

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases among older adults and is associated with an increased risk of various cardiovascular complications. The high prevalence of hypertension among older adults in the working area of Sekupang Public Health Center and the limited implementation of sustainable nutrition interventions provided the basis for the development of the Older Adults Sharing to Plan Appropriate Nutrition Intake (CURHAT). This community service program aimed to improve the knowledge and attitudes of older adults with hypertension regarding healthy dietary practices as an effort to control hypertension. The program was conducted in November 2025 and involved 16 older adults with hypertension. The intervention consisted of pre-test assessment, nutrition education using posters and pocketbooks, interactive lectures, focused group discussions, experience-sharing sessions, group nutrition counseling, and post-test evaluation to assess changes in participants' knowledge and attitudes. The results demonstrated an increase in the mean knowledge score from 75.0% to 97.5%. In addition, the proportion of participants categorized as having very good attitudes increased from 31.25% to 100% following the intervention. The educational approach based on active participation and social



support was proven effective in enhancing understanding and fostering positive attitudes toward healthy eating behaviors among older adults with hypertension. Therefore, the Lansia CURHAT Program has the potential to serve as an effective community empowerment strategy in supporting hypertension control among older adults.

Keywords: *hypertension, public health, counseling, feeding behavior,*

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah sistolik meningkat menjadi ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2021). Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang berdampak terhadap kesehatan karena dapat berlangsung tanpa gejala. Hipertensi merupakan faktor risiko penting yang perlu dideteksi secara dini karena tekanan darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi pada organ target. Oleh karena itu, identifikasi dini serta penatalaksanaan yang berkesinambungan sangat diperlukan untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut (Imelda et al., 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, sekitar 1,2 miliar penduduk berusia >18 tahun di seluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik, dengan jumlah prevalensi sekitar 20%. Berdasarkan data tersebut, hipertensi merupakan faktor risiko berbagai penyakit kardiovaskular dan memerlukan upaya pencegahan serta pengendalian yang berkelanjutan (WHO, 2021).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mengalami penurunan dari 34,11% pada tahun 2018 menjadi 30,8% pada tahun 2023. Data tersebut menunjukkan adanya penurunan sebesar 3,31% dalam kurun waktu lima tahun. Penurunan prevalensi hipertensi sebesar 3,31% di Indonesia menunjukkan bahwa hipertensi perlu diberikan penanggulangan agar prevalensi terus menurun di tahun berikutnya (Kemenkes RI, 2018, 2023b).

Sementara itu, jumlah estimasi penderita hipertensi pada penduduk ≥ 15 tahun di Provinsi Kepulauan Riau (Kepri) tahun 2023 mencapai 385.361 jiwa (Dinkes Kepri, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Kepri sebesar 26,6% menurut hasil pengukuran tekanan darah (Kemenkes RI, 2023b). Jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Kepri berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah tercatat sebesar 25,84%. Data prevalensi di Kepri menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi sebesar 0,76% dalam kurun waktu lima tahun (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Kota Batam menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di Kota Batam. Jumlah kasus hipertensi pada tahun 2025 mencapai 225.021 jiwa, meningkat dari 185.189 jiwa pada tahun 2024. Peningkatan tersebut menggambarkan bertambahnya jumlah kasus hipertensi sebesar 21,5% dalam kurun satu tahun (Dinkes Kota Batam, 2025; Dinkes Kota Batam, 2024).

Berdasarkan data sekunder di Puskesmas Sekupang tahun 2025, capaian pelayanan kesehatan bagi lanjut usia (≥ 60 tahun) hingga bulan September 2025 baru mencapai 29,91% dari total 4.467 lansia. Capaian pelayanan kesehatan pada lansia di tahun 2025 merupakan capaian yang terendah di antara indikator Standar Pelayanan Minimal (SPM) lainnya, sehingga menunjukkan masih adanya kesenjangan antara target dan realisasi pelayanan kesehatan lansia. Prevalensi hipertensi pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Sekupang tercatat sebesar 46,5% dari total lansia yang diperiksa sebesar 4.467 lansia. Tingginya angka prevalensi menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada lansia dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular serta menurunkan kualitas hidup.

Hasil analisis situasi di wilayah kerja Puskesmas Sekupang menunjukkan bahwa hingga saat ini belum tersedia program khusus yang secara komprehensif dan berkelanjutan berfokus pada intervensi gizi bagi lansia. Berbagai kegiatan yang telah dilaksanakan masih bersifat umum, seperti pemeriksaan kesehatan, senam lansia, dan penyuluhan kesehatan, namun belum memberikan perhatian yang mendalam terhadap kebutuhan gizi yang spesifik sesuai kondisi kesehatan masing-masing lansia. Intervensi gizi yang tepat memiliki peran penting dalam memperbaiki perilaku konsumsi pangan, meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan sehat, serta mendukung upaya pengendalian hipertensi pada kelompok lanjut usia.

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan maka perlu adanya **salah** satu program untuk memperbaiki pola konsumsi makanan pada lansia melalui program Lansia Cerita Untuk Rancang Asupan Tepat (Lansia CURHAT). Program Lansia CURHAT mengintegrasikan antara komunikasi, konseling gizi, dengan dukungan sosial antar lansia. Program Lansia CURHAT merupakan bentuk intervensi gizi berbasis edukasi dan pengalaman langsung yang terbukti dapat meningkatkan pemahaman gizi serta mendukung perbaikan pola makan pada kelompok lanjut usia (Vijewardane et al., 2023). Program Lansia CURHAT dirancang sebagai wadah interaktif yang memungkinkan lansia untuk menyampaikan keluhan, berbagi pengalaman, serta memperoleh pendampingan gizi yang disesuaikan dengan kondisi kesehatannya. Kegiatan dilaksanakan melalui sesi berbagi pengalaman, konseling gizi kelompok, dan diskusi interaktif guna membantu lansia merencanakan asupan gizi yang lebih tepat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan kesadaran lansia dalam menerapkan pola makan sehat, untuk mencegah hipertensi.

METODE

Program Lansia CURHAT (Lansia Cerita Untuk Rancang Asupan Tepat) dilaksanakan di Puskesmas Sekupang pada bulan November 2025. Program dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 16 lansia hipertensi. Pelaksanaan program diawali dengan penilaian pengetahuan lansia sebelum dilakukannya edukasi (*pretest*) melalui pengisian kuesioner, lalu dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan menggunakan media poster, serta buku saku yang diberikan kepada responden, setelah dilakukan edukasi dilanjutkan dengan sesi CURHAT berbasis pengalaman responden, selanjutnya dilakukan *posttest* pengetahuan lansia. Adapun bentuk kegiatan yang dilakukan terdiri dari:

- a) Ceramah interaktif dengan penyampaian materi dasar secara singkat dan terstruktur.
- b) Diskusi Kelompok Terarah dengan memandu peserta dalam berdiskusi mengenai pengalaman pribadi, kebiasaan makan, serta kendala yang dihadapi, guna mendorong interaksi aktif dan proses belajar timbal balik.
- c) Berbagi pengalaman, responden lansia diberikan kesempatan untuk berbagi cerita terkait praktik gizi harian, pola makan, dan tantangan kesehatan, dengan tujuan membangun dukungan emosional dan saling memotivasi.
- d) Konseling gizi kelompok dengan memberikan arahan diet dan strategi pengaturan makan berdasarkan kondisi kesehatan peserta, menggunakan pendekatan behavior change dan *motivational guidance*.

Data yang dikumpulkan pada program Lansia CURHAT adalah data pengetahuan dan sikap Lansia sebelum dan setelah dilaksanakannya program. Data pengetahuan dan sikap dianalisis secara univariat untuk mengidentifikasi rata rata pengetahuan dan kategori sikap Lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Lansia CURHAT dilaksanakan sebagai bentuk implementasi kegiatan promotif dan preventif dalam bidang gizi masyarakat yang berorientasi pada peningkatan perilaku sehat lansia. Program Lansia CURHAT tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai media pemberdayaan masyarakat yang mendorong partisipasi aktif peserta dalam memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang sesuai kebutuhan usia lanjut. Program yang dilaksanakan berfokus pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia.

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan program didasarkan pada teori pembelajaran sosial (*Social Learning Theory*) oleh Bandura (1997), yang menekankan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi melalui proses observasi, imitasi, dan pengalaman bersama. Melalui kegiatan diskusi kelompok dan berbagi pengalaman (*sharing experience*), peserta memperoleh kesempatan untuk saling belajar dan memotivasi satu sama lain (Bandura, 1997). Hal ini sejalan dengan pendapat Gibson dan Mitchell (2016) bahwa pembelajaran melalui kelompok mampu meningkatkan efisiensi komunikasi, menumbuhkan dukungan sosial, serta memperkuat keyakinan diri individu dalam menerapkan perubahan perilaku kesehatan (Gibson & Mitchell, 2016).

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan. Evaluasi ini bertujuan menilai dampak program Lansia CURHAT terhadap peningkatan pemahaman dan pembentukan sikap positif pada peserta melalui kegiatan konseling gizi kelompok berbasis partisipasi aktif dan dukungan sosial.

Tabel 1. Nilai Pengetahuan Responden

	Pre-test (n)	Post-test (n)
Nilai Pengetahuan (%)	75,0 (16)	97,5 (16)

Berdasarkan Tabel 1, diketahui terdapat peningkatan nilai pengetahuan peserta program setelah mengikuti kegiatan “Lansia CURHAT”. Berdasarkan kategori interpretasi menurut Notoatmodjo (2018), peningkatan pengetahuan diklasifikasikan menjadi tiga tingkat, yaitu peningkatan rendah (<10%), sedang (10–30%), dan tinggi (>30%) (Notoatmodjo, 2018). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan kategori sedang, yang berarti kegiatan edukasi gizi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi gizi lansia hipertensi secara signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi berupa konseling gizi kelompok berbasis *sharing* pengalaman. Temuan dari program Lansia CURHAT mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait gizi dan pengendalian tekanan darah. Lansia sebagai kelompok usia lanjut mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan kemampuan mengingat, fungsi kognitif, serta kapasitas berpikir kompleks (Kemenkes RI, 2023a). Kondisi ini dapat menjadi kendala dalam menerima informasi apabila metode edukasi yang digunakan tidak disesuaikan dengan karakteristik lansia. Namun demikian, melalui pendekatan yang interaktif dan partisipatif,

seperti diskusi kelompok dan kegiatan berbagi pengalaman (*storytelling*), informasi gizi dapat lebih mudah dipahami dan diingat dalam jangka waktu yang lebih lama karena melibatkan pembelajaran aktif serta pengalaman pribadi peserta.

Hasil kegiatan sejalan dengan *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa proses pembelajaran akan lebih efektif ketika individu dapat mengamati dan meniru perilaku positif dari orang lain (Bandura, 1997). Dalam konteks program Lansia CURHAT, peserta lansia memperoleh pengetahuan melalui cerita dan pengalaman sesama lansia yang telah berhasil menerapkan pola makan rendah garam dan gizi seimbang untuk mengendalikan tekanan darah. Proses pembelajaran tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri (*self-efficacy*) serta motivasi peserta untuk menerapkan perilaku gizi yang lebih sehat.

Selain itu, studi oleh Kusumaningrum & Pudjirahaju (2018) mendukung bahwa metode konseling efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi serta kepatuhan diet. Materi edukasi yang disampaikan dalam bentuk sederhana, dengan bahasa komunikatif dan relevan dengan kehidupan sehari-hari, terbukti membantu peserta memahami konsep gizi seimbang. Oleh karena itu, peningkatan skor pengetahuan dalam program ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan penerimaan informasi, tetapi juga menunjukkan keberhasilan proses pemberdayaan lansia untuk lebih memahami hubungan antara asupan makanan, tekanan darah, dan kesehatan secara keseluruhan.

Hasil peningkatan pengetahuan yang mencapai kategori sedang hingga tinggi mencerminkan bahwa intervensi edukatif yang diterapkan efektif dan sesuai dengan teori pembelajaran sosial serta prinsip pendidikan kesehatan lansia. Peningkatan ini menjadi dasar penting bagi perubahan sikap dan perilaku sehat selanjutnya

Tabel 2. Perubahan Sikap Lansia terhadap Program Lansia CURHAT

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Jumlah (n)	%	Jumlah (n)	%
Sangat Baik	5	31,25	16	100
Baik	10	62,5	0	0
Tidak Baik	1	6,25	0	0
Sangat Tidak Baik	0	0	0	0
Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui terdapat perubahan sikap positif terhadap perilaku gizi sehat. Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor sikap di atas 80%, yang menunjukkan terjadinya pergeseran persepsi dan sikap ke arah yang lebih positif setelah mengikuti program “Lansia CURHAT”.

Perubahan sikap menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami informasi gizi, tetapi juga mulai menerima dan menilai pentingnya penerapan perilaku makan sehat

dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Notoatmodjo (2018), sikap merupakan hasil evaluasi dari pengetahuan yang telah diterima dan menjadi landasan penting bagi pembentukan perilaku. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi kelompok berkontribusi langsung terhadap perubahan sikap positif.

Peningkatan sikap juga dapat dijelaskan melalui teori *Social Cognitive Theory* oleh Bandura (1997), yang menekankan bahwa perubahan sikap dan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif, tetapi juga oleh pengalaman sosial dan dukungan lingkungan. Melalui kegiatan konseling kelompok, peserta memperoleh dukungan sosial dari rekan sebaya, saling berbagi pengalaman, dan termotivasi oleh keberhasilan peserta lain yang mampu mengatur pola makan rendah garam. Proses ini memperkuat keyakinan diri (*self-efficacy*) dan meningkatkan niat untuk mempertahankan perilaku sehat (Bandura, 1997).

Selain itu, program edukasi gizi berbasis kelompok mampu memperkuat perubahan sikap dan perilaku makan sehat karena peserta mendapatkan dukungan emosional, pengalaman nyata, serta umpan balik langsung (Vijewardane et al., 2023). Dalam konteks lansia, pendekatan ini sangat relevan karena lansia sering mengalami keterbatasan psikologis seperti rasa kesepian, penurunan motivasi, dan ketergantungan terhadap orang lain (Rahmi et al., 2023). Dukungan sosial yang muncul dari dinamika kelompok membantu mengatasi hambatan tersebut dan membangun rasa kebersamaan serta tanggung jawab kolektif terhadap kesehatan.

Hasil peningkatan sikap peserta hingga kategori positif menandakan bahwa program Lansia CURHAT tidak hanya mampu memberikan pengetahuan gizi, tetapi juga memunculkan perubahan nilai dan komitmen untuk mengimplementasikan perilaku gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok berbasis pengalaman merupakan metode yang cukup efektif untuk memodifikasi sikap lansia terhadap perilaku makan sehat.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Program

KESIMPULAN DAN SARAN

Program Lansia CURHAT yang dilaksanakan di Puskesmas Sekupang pada bulan November efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia terkait pola makan sehat untuk penanggulangan hipertensi pada lansia. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 75,0% menjadi 97,5% serta peningkatan proporsi sikap dari 31,25% menjadi 100%. Pendekatan edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan berbagi pengalaman dinilai sesuai dengan karakteristik belajar lansia karena mendorong partisipasi aktif, pembelajaran sebaya, dan dukungan sosial.

Program Lansia CURHAT dapat dilaksanakan secara berkala dengan tambahan sesi praktik penyusunan menu sehat rendah garam dan lemak. Selain itu, perlu penguatan dukungan keluarga dan kader kesehatan untuk mendampingi lansia dalam menerapkan pola makan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung program ini, yaitu pihak Puskesmas Sekupang Kota Batam karena telah memfasilitasi jalannya kegiatan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2025). *Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi* (p. 2025). Dinas Kesehatan Kota Batam.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2016). *Introduction to Counseling and Guidance* (8th ed.). Pearson Education.
- Imelda et al. (2020). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun: *Vol. II No 2* (Issue Heme, pp. 68–77). <http://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/view/532/232>
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2023a). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2023b). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. *Kemenkes RI*.

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (pp. 1–85).
- Kusumaningrum, R., & Pudjirahaju, A. (2018). Konseling gizi terhadap pengetahuan gizi dan sikap ibu, pola makan serta tingkat konsumsi energi dan protein balita gizi kurang. 4(1), 53–63.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Profil Kesehatan Kepulauan Riau. (2023). Profil Kesehatan Kepulauan Riau 2023.
- Profil Kesehatan Kota Batam. (2024). Profil Kesehatan Tahun 2024. Dinas Kesehatan Kota Batam.
- Rahmi, D. Putri, D. E. (2023). Analisis Hubungan Faktor Psikososial Dengan Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 14, 367–382.
- Vijewardane, S. C. Myint, P. K. (2023). *Education Intervention Has the Potential to Improve Short-Term Dietary Pattern among Older Adults with Undernutrition*.
- WHO. (2021). Global Nutrition Report 2021. In *Global Nutrition Report* (Issue June). https://globalnutritionreport.org/documents/851/2021_Global_Nutrition_Report_aUfTRv0.pdf