



**PENDAMPINGAN GIZI DAN MONITORING PELAKSANAAN MINUM  
BERSAMA JUS VARIAN BUAH DAN SAYUR  
(Di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU)  
Martapura dan Landasan Ulin)**

Rijanti Abdurrachim<sup>1CA</sup>, Niken Widiastuti Hariati<sup>1A</sup>, dan Agustin Ramie<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Gizi

<sup>2</sup>Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Keperawatan

[rijanti63@yahoo.com](mailto:rijanti63@yahoo.com)

**ABSTRACT**

*Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera in Banjarbaru and Martapura is one of the implementation units of the South Kalimantan Provincial Social Service which in its activities provides social services to the elderly. These social institutions are located in two areas with the same management, namely in Martapura and in Landasan Ulin Banjarbaru. There are 70 elderly people in Martapura and 140 elderly people in Landasan Ulin Banjarbaru with 4 managers. Disease data from the clinic shows that hypertension always occupies the top 3 most common diseases every month. This community service activity by providing assistance and monitoring and evaluating the results of activities to make fruit and vegetable juices by nutritionists as well as nutrition education, and measuring blood pressure by the Banjarmasin Polytechnic team in Banjarbaru. The results of the juice making assistance activities and juice giving activities can be carried out and can monitor directly or indirectly the independent activities of giving fruit and vegetable juices. The results of this activity received a positive response to be continued as a program from the orphanage. Suggestions for the sustainability of the program to be continued continuously need to be planned for the addition of existing jurumasak personnel, so that nutritionists can consistently carry out the full duties and functions of nutritionists, especially in implementing the program of providing fruit and vegetable juices to the elderly.*

*Keyword : Fruit and vegetable juices, blood pressure control, mentoring and monitoring, nutrition education.*

**ABSTRAK**

Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera di Banjarbaru dan Martapura merupakan salah satu unit pelaksanaan dari Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Selatan yang dalam kegiatannya memberikan pelayanan sosial kepada lansia. Panti sosial ini berada pada dua wilayah dengan pengelolaan yang sama yaitu di Martapura dan di Landasan Ulin Banjarbaru. Lansia pada panti di Martapura berjumlah 70 orang dan di Landasan Ulin Banjarbaru berjumlah lansia 140 dengan tenaga pengelola berjumlah 4 orang. Data penyakit dari klinik diketahui bahwa penyakit hipertensi selalu menempati tiga besar penyakit terbanyak setiap bulannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan melakukan pendampingan serta monitoring dan evaluasi hasil

kegiatan pembuatan jus buah dan sayur oleh tenaga gizi serta edukasi gizi, dan pengukuran tekanan darah oleh tim Poltekkes Banjarmasin. Hasil kegiatan pendampingan pembuatan jus serta kegiatan pemberian jus dapat terlaksana dan dapat di monitor secara langsung atau tidak langsung pada kegiatan mandiri pemberian jus buah dan sayur. Hasil dari kegiatan ini mendapat respons positif untuk dilanjutkan sebagai program dari panti. Saran untuk keberlangsungan program untuk bisa dilanjutkan secara kontinyu perlu direncanakan penambahan tenaga jurumasak yang sudah ada, sehingga tenaga gizi dapat konsisten melaksanakan penuh tugas dan fungsi tenaga nutritionis khususnya dalam pelaksanaan program pemberian jus buah dan sayur ke pada lansia.

Kata Kunci: Jus varian buah dan sayur, pengendalian tekanan darah, Pendampingan dan monitoring dan edukasi gizi.

## I. PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8%, kejadian di Kalimantan Selatan sebesar 44,13% mengalami peningkatan dari 30,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data dari Dinas Kesehatan provinsi Kalimantan Selatan tahun 2021 sebanyak 36026 jiwa menderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun 2020 sebanyak 222675 jiwa. Hal ini berarti penyakit hipertensi di Kalimantan Selatan memang perlu mendapat perhatian khusus (Riskesdas *et al.*, 2018) Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera sekarang berubah nama menjadi Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) merupakan salah satu unit pelaksanaan dari Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Selatan yang dalam kegiatannya memberikan pelayanan sosial kepada lansia. Berdasarkan data yang diambil dari Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Budi yang berada di dua tempat yaitu di Landasan Ulin dan Martapura dengan jumlah lansia yang ada sebanyak 113 orang di Banjarbaru Landasan Ulin dan 70 orang di Martapura dengan pengelola gizi berjumlah 1 orang dengan tenaga juru masak masing-masing panti berjumlah 2 orang. Data dari klinik di Panti sosial diketahui penyakit hipertensi selalu menempati urutan 3 besar penyakit terbanyak setiap bulannya dalam rentang tahun 2020 sampai April 2022. Jumlah lansia di Landasan Ulin dengan hipertensi pada tahun 2020 berjumlah kurang lebih 30 orang dan sisanya berada di Martapura (Abdurrachim, Hariati and Ningsih, 2022).

Hasil penelitian tahun 2019 oleh Widiastuti Niken dkk (Hariati and Abdurrachim, 2020), 2019 tentang pemberian jus varian buah dan sayur dan hasilnya dilanjutkan dengan kegiatan pengabdian masyarakat pada tahun 2021 didapatkan hasil output yaitu:

- a. Diseminasi hasil penelitian terdahulu berupa saran adanya penambahan kalium dalam susunan hidangan sehari lansia di panti. berupa pemberian jus sehingga terpenuhi AKG Kalium sebesar 4700 mg. Diperoleh perbandingan kandungan Natrium dan Kalium 1: > 1 untuk pengendalian tekanan darah. Berdasarkan teori asupan kalium yang sesuai dengan anjuran kebutuhan minimum kalium dalam sehari dapat menurunkan tekanan darah pada wanita yang menderita hipertensi dengan kategori ringan sampai sedang. (Fitri *et al.*, 2018)(Kurniasih, Pangestuti and Aruben, 2017). Saran berupa tambahan jus varian buah dan sayur selain buah yang disajikan di Panti agar mudah dikonsumsi. (Tafdhila, 2019)
- b. Telah melakukan pengenalan pembuatan jus varian buah dan sayur melalui demo pembuatan jus varian buah dan sayur kepada sasaran perwakilan dari semua unsur mulai tenaga pengelola panti sampai tenaga pengelola gizi. Jenis yang disukai peserta adalah jus varian dari sawi, pisang ambon dan semangka.
- c. Penyuluhan/ edukasi tentang pengaturan makan yang baik guna pengendalian tekanan darah kepada para lansia dengan hipertensi. (Kataria *et al.*, 2023)(Dewi, 2019). Melalui kegiatan ini, maka akan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya

lanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya, dengan tujuan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendampingan kepada tenaga gizi serta monitoring dan evaluasi hasil kegiatan tersebut selain itu juga mendampingi tenaga gizi dalam mengedukasi gizi lansia tentang gizi dan pengendalian tekanan darah pada lansia.

## **II. METODE**

### **Sasaran Kegiatan**

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tenaga gizi berjumlah satu orang dan pengelola panti sosial sebagai pengambil kebijakan di dua PPRSLU (Landasan Ulin dan Martapura). Mereka adalah kelompok yang pernah diundang dalam melaksanakan diseminasi jus buah dan sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral khususnya sumber kalium untuk pengendalian tekanan darah di acara diseminasi hasil penelitian dan pelaksanaan pelatihan pembuatan jus yang dilaksanakan pada tahun 2021 sebelum COVID .(Hariati and Abdurrachim, 2020)(Abdurrachim, Hariati and Ningsih, 2022)

Jus varian sayur dan buah dibuat dengan standar resep untuk 14 cup @ 90 cc terdiri dari buah tomat 180 gr, sawi hijau 180 gr, dan Pisang Ambon 280 gr dengan penambahan air jeruk nipis 2 sendok makanan dan madu 4 sendok makan. Kandungan zat gizi per cup adalah Energi 36,48 kkal, karbohidrat 9,2 gr, Lemak 0,17 gr, Protein 0,64 gr, Kalsium 11,98 mg, Kalium 137 mg, Magnesium 0,34 mg.

### **Metode Kegiatan**

Kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa kegiatan yaitu :

1. Tahap I: Persiapan
  - a. Perijinan ke pimpinan PPRSLU
  - b. Memberikan penjelasan kepada pihak pengelola maksud kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan cara diskusi .
2. Tahap II: Pelaksanaan
  - a. Melakukan pendampingan tenaga pengelola gizi tentang cara pembuatan jus varian buah dan sayur kepada lansia pada acara kegiatan lansia seminggu sekali pada setiap hari Selasa di PPRSLU Martapura dan hari Kamis di PPRSLU Landasan Ulin selama bulan Juni dan Juli.
  - b. Mendampingi petugas gizi dalam memberikan jus varian buah sambil mengedukasi gizi kepada lansia tentang manfaat jus varian buah dan sayur kepada lansia pada kegiatan di Langgar masing-masing PPRSLU. Jumlah lansia yang hadir kurang lebih 20-30 orang pada masing-masing PPRSLU.
  - c. Melaksanakan pengukuran tekanan darah lansia oleh tim Poltekkes.
3. Tahap III: Monitoring
  - a. Melakukan kegiatan monitoring pelaksanaan pembuatan jus varian buah dan sayur , serta pemberian ke lansia yang hadir pada acara kegiatan keagamaan di langgar masing-masing PPRSLU pada bulan Agustus.
  - b. Melaksanakan monitoring pelaksanaan edukasi kepada lansia dengan cara memperhatikan tenaga gizi melakukan edukasi sambil memberikan minuman jus kepada Lansia, terlihat respons lansia tentang hasil tekanan darah dan tenaga gizi memberikan edukasi tentang manfaat jus sayur dan buah dalam pengendalian tekanan darah dan hasil pengukuran tekanan darah yang disampaikan kepada lansia sambil menganjurkan makan jus yang diberikan.
  - c. Melakukan evaluasi hasil kegiatan:  
Menggali kendala-kendala kegiatan dalam pemberian jus varian buah dan sayur kepada pengelola dan tenaga gizi oleh tim Poltekkes . Pihak tenaga gizi tidak bisa selalu melakukan

pembuatan jus pada saat kegiatan apabila salah satu dari tenaga pengolah gizi ada yang tidak masuk kerja, sehingga tenaga gizi harus membantu persiapan makanan sampai dengan memasak.

- d. Jumlah tenaga pengolah makanan hanya dua orang untuk masing-masing PPRSLU. Evaluasi dari pihak pengelola, dari segi anggaran tidak ada masalah dalam pengadaan bahan pembuat jus, dan disesuaikan dengan buah dan sayur yang ada dalam perencanaan menu setiap hari. Apabila tidak ada dalam standar menu harian, bisa dibeli langsung.

### **Waktu dan Tempat Kegiatan**

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan Juni sampai dengan Agustus 2023 di PPRSLU Landasan Ulin dan PPRSLU Martapura.

#### **A. Alat dan Bahan**

1. Proposal dan surat tugas pelaksanaan kegiatan.
2. Alat-alat: blender, timbangan digital, pisau, talenan, baskom, gelas ukur, sendok dan cup plastik.
3. Bahan: Sayur sawi, tomat, pisang ambon, jeruk nipis, madu.
4. Leaflet
5. Spanduk
6. Banner
7. Tensimeter digital
8. Lembar presensi
9. Lembar monitoring

#### **B. Pihak yang Terlibat**

Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah para dosen dan mahasiswa selaku tim dari Poltekkes, Pengelola Panti, tenaga gizi

#### **C. Penilaian**

Untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan ini dilakukan penilaian:

1. Tahap I: Perijinan dan penjelasan kepada pengelola Panti Werdha.  
Penilaian positif dengan melihat respons dari pihak pengelola mengenai penjelasan rencana kegiatan oleh tim Poltekkes dengan memberikan ijin pelaksanaan kegiatan mulai dilaksanakan pada bulan Juni dan Juli. Persiapan dilaksanakan terlebih dahulu dengan memberikan peralatan timbangan digital dan blender serta menyerahkan resep standar jus varian buah dan sayur dan cara membuat serta menyajikannya per porsi dengan menggunakan cup plastic.
2. Tahap II:
  - a. Tim Poltekkes melakukan pendampingan dan bantuan kepada tenaga pengelola gizi lansia tentang cara pembuatan jus varian buah dan sayur, penyajian dan pembagian kepada lansia seminggu sekali di hari Selasa dan Kamis selama dua bulan (Juni dan Juli). Pelaksanaan pendampingan yang dilakukan beberapa kali adalah dengan melihat bagaimana pemberian dukungan dari pengelola panti dan respons dari petugas gizi dalam kegiatan pendampingan serta penyajian sampai pelaksanaan minum jus oleh lansia dan mengedukasi lansia serta adanya interaksi positif dari lansia dengan bertanya.
  - b. Tim Poltekkes menanyakan penerimaan jus kepada setiap lansia yang diberikan dengan indikator telah menghabiskan jus langsung di tempat dan dari cita rasa dapat diterima oleh lansia.  
Indikator terlaksananya kegiatan selama dua bulan (Juni dan Juli) dengan adanya pemberian jus varian sayur dan buah serta terlaksananya edukasi dan pengukuran tekanan darah oleh tim Poltekkes secara berkala.
3. Tahap ke III:

- a. Menemui pengelola PPRSLU bersama tenaga gizi pada tanggal 1 Agustus 2023 dan menyampaikan hasil kegiatan pendampingan serta kendala-kendalanya dalam pelaksanaan kegiatan selama bulan Juni dan Juli.
- b. Kegiatan monitoring pemberian jus sayur dan buah pada bulan Agustus setiap minggunya di dua PPRSLU Landasan Ulin dan Martapura. Indikator pelaksanaan cara pembuatan jus serta pemberian serta edukasi lansia oleh petugas .

Cara melakukan monitoring selama bulan Agustus 2023 dengan cara hadir dan tidak hadir ke lokasi namun dengan laporan dan bukti dokumentasi yang dilaksanakan oleh tenaga gizi pada setiap kegiatan di dua PPRSLU, serta menanyakan bagaimana proses kegiatan di sana kepada tenaga gizi.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **TAHAP 1. Perijinan dan persiapan**

Hasil kegiatan diawali dari perijinan pengelola panti pada akhir Mei 2023 kepada tim Poltekkes untuk melakukan kegiatan pendampingan dan monitoring kegiatan pembuatan jus varian buah dan sayur yang dilaksanakan oleh petugas gizi, cara pemberian serta edukasi kepada lansia pada saat kegiatan agama di Langgar PPRSLU Landasan Ulin dan Martapura seminggu sekali pada bulan Juni dan Juli. Diperoleh penilaian positif dengan melihat respons dari pihak pengelola yang diwujudkan dari pemberian dukungan penganggaran untuk kegiatan pemberian jus. Persiapan dilaksanakan terlebih dahulu dengan memberikan peralatan timbangan digital dan blender serta menyerahkan resep standar jus varian buah dan sayur dan cara membuat serta menyajikannya perpersi dengan menggunakan cup plastic.

#### **TAHAP 2. Pendampingan**

Pendampingan dilaksanakan pada tanggal 13,15,18 Juni di PPRSLU Martapura dan tanggal 15, 16 Juni dan 29, 27 Juli di PPRSLU Landasan Ulin.

Hasil yang diperoleh: pada kegiatan pendampingan tim Poltekkes yang terdiri dari dosen dan mahasiswa membantu dan mengarahkan pelaksanaan pembuatan jus sesuai resep standar yang telah diberikan (terlampir). Setelah itu dilakukan pembagian ke cup plastik sesuai dengan ukuran penyajian. Hasil yang diperoleh selama pendampingan standar resep jus bisa menjadi 14 cup plastic, dan selama pendampingan di dua tempat PPRSLU dilaksanakan pembuatan 2 ½ - 3 resep standar jus sesuai jumlah lansia yang hadir di tiap acara yaitu kurang lebih menjadi 30-42 cup plastic.

Rasa standar perpaduan rasa sawi dan tomat yang tertutupi oleh rasa manis dan aroma dari pisang Ambon ditambah rasa khas jeruk nipis yang menjadikan rasa dan aroma dari jus menjadi standar rasa yang khas dan konsistensi yang mudah dikonsumsi tidak encer dan tidak kental.

Jumlah lansia di Martapura yang hadir kurang lebih 20 orang sesuai dengan jumlah lansia disana sebanyak 70 orang lebih sedikit dibandingkan jumlah lansia di Landasan Ulin berjumlah 140 orang. Jumlah lansia di Landasan Ulin yang hadir selama pendampingan sekitar 30 orang.

Setelah proses pembuatan selesai dilakukan pembagian ke cup-cup, kemudian dibawa ke langgar untuk dibagikan kepada lansia setelah selesai mengikuti ceramah agama dan langsung dipersilahkan untuk diminum kemudian dilanjutkan pengukuran tekanan darah sekaligus memberikan edukasi terkait tekanan darah oleh tim Poltekkes.

Ahli Gizi atau petugas gizi yang bekerja di kedua PPRSLU hanya satu orang saja sebagai tenaga nutritionis yang bertugas melaksanakan kegiatan penyelenggaraan makanan yang dibantu dengan dua orang juru masak untuk masing-masing PPRSLU. Tugas tenaga gizi melakukan pengelolaan di dua tempat. Pelaksanaan kegiatan pendampingan ini tenaga gizi perlu menyesuaikan dengan mengatur jadwal kegiatan dengan juru masak yang mengambil hari libur atau ada kegiatan lain dan bila ada hari pasar di masing-masing panti yang menjadikan lebih padatnya kegiatan mulai dari persiapan penyelenggaraan makanan. Hal ini kegiatan pendampingan disesuaikan dengan

kondisi yang ada. bila ada juru masak tidak masuk harus menggantikan tugas juru masak. Petugas gizi mendukung kegiatan pengabdian Masyarakat dengan mengatur ritme kerja di PPRSLU Landasa Ulin, sehingga kegiatan pendampingan dan pelaksanaan pemberian jus dapat terlaksana baik di Martapura dan Landasan Ulin. Namun ada beberapa hari kegiatan yang tidak bisa terlaksana dengan keadaan yang ada.

Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia di PPRSLU Martapura pada kegiatan pendampingan:

a) Kegiatan di PPRSLU Martapura

Hasil Pengabdian Masyarakat di PPRSLU Martapura dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Saat Pendampingan di PPRSLU Martapura

WAKTU / TEKANAN DARAH	21 Juni 2023		18 Juli 2023		25 Juli 2023	
	n	%	n	%	n	%
Normal	0	0	1	6	2	8
Pra Hipertensi	4	25	1	6	11	46
Hipertensi 1	8	50	12	75	8	33
Hipertensi 2	4	25	2	13	3	13
JUMLAH	16	100	16	100	24	100

Hasil pelaksanaan pendampingan di PPRSLU Martapura, pelaksanaan pemberian jus kepada 16 orang sampai dengan 24 orang yang datang ke langgar sebagai tempat kegiatan. Hasil yang diperoleh saat pendampingan pertama pada tanggal 21 Juni, lansia merespons hampir 100 persen dapat menerima jus sayur dan buah dari segi konsistensi jus yang tidak terlalu kental, dan dari cita rasa dan penampilan hampir semua menyebutkan rasa jus sudah sesuai berimbang rasa manis dengan aroma jeruk nipis dan rasa manis dari pisang ambon, dan rasa manis dari madu.

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah selama pendampingan diperoleh hampir semua yang hadir masuk dalam kriteria pra hipertensi dan hipertensi, dan terbanyak mengalami hipertensi tingkat 1 dan 2 yaitu tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Ada peningkatan jumlah lansia yang hadir dari hari ke hari setiap minggunya di kegiatan di langgar, hal ini menunjukkan bahwa lansia menerima respons positif acara kegiatan keagamaan dan kegiatan pengabdian masyarakat. Lansia yang hadir hampir sama dan respons positif mereka menunggu acara pemberian jus sekaligus pemeriksaan tekanan darah.

Selanjutnya dilaksanakan pemberian edukasi tentang tekanan darah dan manfaat jus dalam pengendalian tekanan darah yang diberikan saat pemeriksaan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian Masyarakat yang pernah dilakukan oleh tim Poltekkes pada tahun 2021 saat pemberian respons positif dari lansia terhadap jus yang diberikan. (Hariati and Abdurrachim, 2020)

b) Kegiatan di PPRSLU Landasan Ulin

Hasil Pengabdian Masyarakat di PPRSLU Landasan Ulin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Saat Pendampingan di PPRSLU Landasan Ulin

WAKTU / TEKANAN DARAH	15 Juni 2023		20 Juli 2023		27 Juli 2023	
	n	%	n	%	n	%
Normal	1	8	7	19	1	8
Pra Hipertensi	3	25	11	30	7	54
Hipertensi 1	6	50	12	32	3	23
Hipertensi 2	2	17	7	19	2	15
JUMLAH	12	100	37	100	13	100

Hasil pelaksanaan pendampingan di PPRSLU Landasan Ulin, diperoleh sebanyak 12 orang

sampai dengan hampir 40 orang yang datang ke langgar dan mendapat jus buah dan sayur. Hasil yang diperoleh saat pendampingan pertama pada tanggal 15 Juni, lansia merespons hampir 100 persen bisa menerima jus sayur dan buah dari segi konsistensi jus yang tidak terlalu kental, dan dari cita rasa dan penampilan hampir semua menyebutkan rasa jus sudah sesuai berimbang rasa manis dengan aroma jeruk nipis dan rasa dari pisang ambon, jeruk nipis dan rasa madu yang berimbang. Namun ada 1 orang yang menyampaikan masih terlalu asam cita rasanya, hal ini karena lansia memang tidak suka rasa asam dari jeruk nipis, sementara yang lain merasakan bisa menerima dari produk jus buah dan sayur, bahkan mereka menyukai rasa manis dari pisang Ambon dikombinasikan dengan rasa jeruk nipis.

Hasil pemeriksaan tekanan darah selama pendampingan diperoleh hampir semua yang hadir masuk dalam kriteria pra hipertensi dan hipertensi tingkat1 dan 2, terbanyak mengalami hipertensi tingkat 1 dan 2 yaitu tekanan darah lebih dari 140/90 mmhg. Namun dari pemeriksaan tekanan darah dari lansia yang hadir saat tiga kali pendampingan diperoleh penurunan jumlah lansia yang mengalami tekanan darah tingkat 2 yaitu dari 17% menjadi 15 % dan penurunan tekanan darah tingkat 1 dari 50% menjadi 23%. Terlihat juga peningkatan lansia dengan kriteria pra hipertensi dari 25% menjadi 54%. Peningkatan dan penurunan tekanan darah dengan proporsi terhadap jumlah lansia yang tidak semua sama, walaupun ada lansia yang sama pada pendampingan selama 3 hari. Hasil yang diperoleh sesuai dengan penelitian oleh Eka Kurnia Putra tahun 2015 dan Cici Apriza Yanti, 2019 yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah lansia dari hipertensi tingkat dua menjadi tingkat satu. (DJAELANI, 2015)(Cici Apriza Yanti, 2019)

Pelaksanaan pemberian jus, edukasi dan pengukuran tekanan darah tidak semua bisa dilakukan di langgar, karena jumlah tim tidak sesuai dengan jumlah lansia yang hadir, lebih banyak dari tim pengabmas, sehingga ada lansia yang tidak sabar menunggu untuk dilakukan pengukuran tekanan darah membuat mereka ada yang telah balik ke rumah wisma masing-masing. Untuk itu tim Poltekkes dan tenaga gizi mendatangi ke wisma masing-masing.

Edukasi disampaikan secara lisan oleh tim Poltekkes dan sarana leaflet yang diberikan lebih banyak tidak dibaca oleh lansia karena terbatasnya kesanggupan membaca, sehingga leaflet lebih fungsinya untuk memberikan edukasi. Edukasi yang diberikan adalah bahwa lansia tidak dibolehkan mengonsumsi makanan asin yang dikemas terlalu banyak seperti kecap manis, saos tomat dan sambal serta dilarang sering mengonsumsi makanan ikan kering sepat yang ada dalam menu lansia di panti atau dibawakan makanan asin oleh keluarganya. Memperbanyak konsumsi buah dan menghabiskan jus sayur dan buah yang diberikan. Pemberian edukasi yang diberikan 3-4 kali memberikan hasil positif dilihat adanya penurunan proporsi kasus tekanan darah tingkat 2 dan meningkatnya tekanan darah tingkat 1. Menurut penelitian Risma Damayanti dkk 2022 bahwa terjadinya perubahan tekanan darah setelah dilakukan pemberian edukasi, terjadinya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, sehingga lansia dapat mematuhi pola makan yang sehat dan mengonsumsi buah di panti dengan menghabiskan jus varian sayur dan buah yang diberikan. (Damayanti *et al.*, 2022). Kegiatan pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa lansia sangat memperhatikan kegiatan minum Bersama dan edukasi yang ditunjukkan dengan perhatian kehadiran di waktu kegiatan dan data tekanan darah ada penurunan walaupun hanya menggambarkan secara umum saja.

**PENDAMPINGAN 1 PPRSLU Martapura, Selasa 13, 21 Juni, 18, 25 Juli 2023**



**PENDAMPINGAN PPRSLU Landasan Ulin, Kamis 15,2 Juni, 20,27 Juli 2023**



**PENDAMPINGAN PPRSLU Martapura, Rabu 21 Juni, 18, 25 Juli 2023**





Gambar 1. Kegiatan Pendampingan di PPRSLU Landasan Ulin dan Martapura

Kegiatan monitoring pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat:

Kegiatan monitoring pemberian jus sayur dan buah pada bulan Agustus setiap minggunya didua PPRSLU Landasan Ulin dan Martapura. Indikator pelaksanaan cara pembuatan jus serta pemberian serta edukasi lansia oleh petugas dapat dilaksanakan sesuai dengan harapan. Semua bahan buah dan sayur pembuat jus diadakan mandiri oleh panti.

Persiapan pelaksanaan monitoring dilakukan oleh tim Poltekkes pada tanggal 1 Agustus di Landasan Ulin dengan bertemu Ibu dr. Aditya Anin Primasari sebagai Kepala Sesi Pelayanan di PPRSLU Martapura dan Landasan Ulin.

Hasil: respons positif untuk tetap melaksanakan kegiatan pemberian jus buah dan sayur dalam waktu kegiatan di langgar setiap hari Selasa di PPRSLU Martapura dan hari Kamis di PPRSLU Landasan Ulin. (Dokumentasi). Juga dilaporkan kesiapan tenaga gizi untuk melaksanakan kegiatan pembuatan jus , namun pelaksanaan pengukuran tekanan darah lansia akan dibantu oleh tim Poltekkes, karena tidak ada tenaga perawat yang dapat ikut dalam kegiatan tersebut.



Gambar 2. Pertemuan dengan Pengelola dan Petugas Gizi



Gambar 3. TimPoltekkes dengan Petugas Gizi





Gambar 4 . Kegiatan Monitoring Kegiatan Minum Jus Buah dan Sayur

#### **LUARAN YANG DICAPAI:**

Luaran yang dicapai dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah:

1. Dikeluarkannya surat Keterangan dari pengelola Panti bahwa kegiatan pengabdian Masyarakat sudah terlaksana selama 3 bulan dan menyatakan bahwa produk jus bisa tetap diberikan pada kegiatan agama di langgar oleh lansia sebagai alternatif pengganti buah utuh dan program akan dilanjutkan dilihat dari sisi positif bagi lansia. .
2. Laporan dan Dokumentasi kegiatan pengabdian Masyarakat
3. Luaran wajib diterbitkan pada jurnal Pengabdian Masyarakat
4. Luaran tambahan berupa video serta dokumentasi kegiatan.

#### **IV. SIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah telah terlaksana kegiatan: 1.pendampingan tenaga tenaga pengelola gizi dalam kegiatan pembuatan jus buah dan sayur, edukasi dan pengukuran tekanan darah. 2. Kegiatan monitoring pelaksanaan kegiatan pemberian jus, edukasi. Saran: 1. Pemberian jus buah dan sayur serta edukasi sangat baik dilaksanakan sebagai variasi pemberian buah dan sayur sebagai sumber kalium, magnesium dan kalsium bentuk jus pada kegiatan yang dilakukan seminggu sekali. 2. Pemberian edukasi gizi perlu dilakukan oleh tenaga pengelola gizi sebagai tugas dan fungsi nutritionis dalam memberikan edukasi kepada Masyarakat. 3. Mengajukan penambahan tenaga kesehatan baik tenaga pemasak dan tenaga perawat untuk mendukung kegiatan proses edukasi kepada lansia pada acara minum bersama sebagai tenaga perawat dalam memantau tekanan darah secara berkala dan tenaga juru masak untuk melaksanakan penuh tugas memasak. Hal ini untuk menunjang kegiatan tugas tenaga pengelola gizi dalam menyelenggarakan pembuatan dan pemberian jus buah serta mengedukasi kepada lansia .

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrachim, R., Hariati, N.W. and Ningsih, E.S.P. (2022) 'Diseminasi Standar Makanan, Pengolahan Jus Varian Buah dan Sayur Serta Edukasi Kepada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), p. 113. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.283>.
- Cici Apriza Yanti, R.M. (2019) 'Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi', *Endurance*, 4(2), pp. 441-418. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v4i2>.
- Damayanti, R. *et al.* (2022) 'Pengaruh pemberian edukasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi', *Lentora Nursing Journal*, 2(2), pp. 64-69.
- Dewi, W. (2019) *Kenali Faktor Resiko, Cegah Penyakit Tidak Menular*.

- DJAELANI, E.K.P. (2015) 'Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta', *STIKES Yogyakarta* [Preprint].
- Fitri, Y. *et al.* (2018) 'Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), p. 158. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.117>.
- Hariati, N.W. and Abdurrachim, R. (2020) 'Fruit and vegetable juice formulation for blood pressure control in hypertensive elderly', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 8(1), p. 45. Available at: [https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8\(1\).45-53](https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8(1).45-53).
- Kataria, N. *et al.* (2023) 'Knowledge Regarding Hypertension and Amount of Diet Consumption Among Adults From Uttarakhand: A Comparative Survey', *Cureus*, 15(5). Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.39065>.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Riskendas 2018', *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), pp. 181-222.
- Kurniasih, D., Pangestuti, D.R. and Aruben, R. (2017) 'Hubungan Konsumsi Natrium, Magnesium, Kalium, Kafein, Kebiasaan Merokok, dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, pp. 2356-3346.
- Riskesdas *et al.* (2018) *Laporan Provinsi Kalimantan Selatan RISEKDAS, Report*.
- Tafdhila, S. (2019) 'Pengaruh pemberian jus timun Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang', *Jurnal Kesehatan Jurnal Ilmia Multi Sciences*, 9(2), pp. 122-133. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.52395/jkjims.v9i02.161>.