


Counseling about Consuming Vegetables and Fruit to Prolanis Members in Puskesmas Ngemplak 1

Sudrajah Warajati Kisnawaty¹ 

¹Department of Nutrition Science, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 swk329@ums.ac.id

Abstract

Prolanis is a program implemented at the Puskesmas Ngemplak 1, Sleman Regency. Prolanis members consist of patients with hypertension and Diabetes Mellitus (DM). Hypertension occurs when there is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic more than 90 mmHg. Meanwhile, DM is a metabolic disease that occurs due to a decrease in pancreatic function, causing blood glucose levels to increase. Both diseases can cause complications and reduce quality of life. Therefore, it is necessary to regulate the right diet and provide education as a healing effort. This is what causes medical personnel at the Ngemplak 1 Health Center to always carry out regular checks and provide education. Due to the limited number of health workers who handle members of the prolanis, all aspects cannot be carried out optimally. The purpose of this service was to help increase the knowledge of prolanis members about the benefits of vegetables and fruits and increase the effectiveness of prolanis activities from the promotive aspect. Activities that will be carried out are counseling about getting used to consuming vegetables and fruit as an effort to provide information about the benefits of vegetables for health, especially in helping to stabilize blood pressure and blood glucose levels of prolanis members at Ngemplak Health Center 1. The activity is carried out for one effective day which coincides with routine prolanis activities Every month. Most of the members of the prolanis who became respondents for community service were women with age groups, namely pre-elderly to elderly. Most prolanis members know what the nutritional content of vegetables and fruits are, foods that contain high vitamins and antioxidants for people with hypertension and diabetes, as well as blue or purple vegetables and fruits that can boost immunity.

Keywords: *Diabetes Mellitus; Fruit; Hypertension; Prolanis; Vegetables*

Penyuluhan tentang Membiasakan Mengonsumsi Sayur dan Buah pada Anggota Prolanis di Puskesmas Ngemplak 1

Abstrak

Prolanis merupakan program yang dilaksanakan di Puskesmas Ngemplak 1 Kabupaten Sleman. Anggota prolanis terdiri dari penderita hipertensi dan Diabetes Melitus (DM). Hipertensi terjadi apabila adanya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Sedangkan, DM merupakan penyakit metabolik yang terjadi akibat adanya penurunan fungsi pankreas sehingga menyebabkan kadar glukosa darah meningkat. Kedua penyakit tersebut dapat menyebabkan komplikasi dan menurunkan kualitas hidup. Oleh sebab itu perlu adanya pengaturan pola makan yang tepat dan pemberian edukasi sebagai upaya penyembuhan. Hal ini yang menyebabkan tenaga medis di Puskesmas Ngemplak 1 selalu melakukan pemeriksaan secara berkala dan pemberian edukasi. Adanya keterbatasan tenaga kesehatan yang menangani anggota prolanis menyebabkan seluruh aspek tidak dapat dilaksanakan dengan maksimal. Tujuan dilakukan pengabdian ini yaitu membantu meningkatkan pengetahuan anggota prolanis tentang manfaat sayur dan buah serta meningkatkan efektivitas kegiatan prolanis dari aspek promotif. Kegiatan yang akan

dilakukan yaitu penyuluhan tentang membiasakan mengkonsumsi sayur dan buah sebagai upaya pemberian informasi tentang manfaat sayuran bagi kesehatan terutama dalam membantu menstabilkan tekanan darah dan kadar glukosa darah anggota prolanis di Puskesmas Ngemplak 1. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari efektif yang bertepatan dengan kegiatan rutin prolanis setiap bulannya. Sebagian besar anggota prolanis yang menjadi responden pengabdian masyarakat berjenis kelamin perempuan dengan golongan usia yaitu pra lanjut usia hingga lanjut usia. Sebagian besar anggota prolanis mengetahui apa saja kandungan zat gizi yang terkandung didalam sayur dan buah, makanan yang mengandung vitamin dan antioksidan tinggi untuk penderita hipertensi dan DM, serta sayur dan buah yang berwarna biru atau ungu yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh.

Kata kunci: Buah, Diabetes Melitus, Hipertensi, Prolanis, Sayur

1. Pendahuluan

Pelayanan kesehatan sangat penting untuk memantau dan mengobati masyarakat yang mengalami kondisi kesehatan menurun. Puskesmas merupakan fasilitas kesehatan pertama yang menjadi sarana pelayanan kesehatan yang sangat berperan dalam mendukung kualitas kesehatan di masyarakat. Puskesmas tersebar di setiap wilayah Kota/Kabupaten dijalankan oleh tim medis yang profesional.

Puskesmas Ngemplak 1 terletak di wilayah Kabupaten Sleman memiliki luas ±17,25 km. Wilayah kerja puskesmas Ngemplak 1 terdiri dari 3 desa yaitu desa Bimomartani, Sindumartani, dan Umbulmartani. Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak 1 yaitu 27.292 jiwa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12.291 dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 12.571. Salah satu pelayanan kesehatan yang ditawarkan di Puskesmas Ngemplak 1 yaitu prolanis atau program pengelolaan penyakit kronis. Prolanis adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilakukan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan dengan tujuan pemeliharaan kesehatan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Prolanis menjadi salah satu pelayanan kesehatan yang ditawarkan di Puskesmas Ngemplak 1. Kategori usia pada anggota prolanis yang bergabung yaitu usia produktif dan lansia yang mengalami Diabetes Melitus dan Hipertensi. Jumlah anggota prolanis yang tercatat sebagai anggota yaitu kurang lebih 259 anggota yang terdiri dari 150 orang menderita DM dan 109 orang menderita hipertensi. Namun, dari seluruh anggota yang aktif datang hanya sekitar 49 orang setiap bulannya.

Pelayanan kesehatan yang setiap bulan diterima oleh anggota prolanis yaitu skrining dan pemeriksaan klinis seperti kadar glukosa darah dan tekanan darah. Pemeriksaan tersebut dilakukan oleh dokter umum dan analis kesehatan dari Puskesmas Ngemplak 1. Adapun proses konsultasi gizi yang didapatkan oleh setiap anggota prolanis, akan tetapi edukasi tersebut hanya didapat diawal diagnosis penyakit. Adanya keterbatasan tenaga medis dan tenaga kesehatan lainnya, menyebabkan beberapa pihak turut berkontribusi dalam mengelola pelayanan kesehatan prolanis. Tenaga medis dari Rumah Sakit Hermina Yogyakarta turut menyumbangkan keahliannya dalam memberikan edukasi dengan metode penyuluhan tentang penyakit penyebab kebutaan pada lansia, pemeriksaan skrining katarak dan senam bersama. Akan tetapi kegiatan tersebut hanya dilakukan sekali dan tidak berlanjut karena keterbatasan sumber daya manusia.

Diabetes ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi dalam waktu yang lama. Jika tidak diobati, diabetes menyebabkan banyak komplikasi kesehatan. Komplikasi akut dapat mencakup keadaan hiperglikemik hiperosmolar, ketoasidosis diabetikum, hingga terjadinya kematian. Komplikasi kesehatan jangka panjang yang serius diantaranya

penyakit ginjal kronis, ulkus, kerusakan mata, penyakit kardiovaskular, dan stroke. Diabetes terjadi karena ketidakmampuan pankreas untuk memproduksi insulin dengan cukup, atau sel-sel tubuh tidak merespon insulin yang dihasilkan. Sehingga pengaruhnya pada peningkatan kadar glukosa darah yang meningkat (Awuchi *et al.*, 2020).

Berbeda dengan penyakit DM, hipertensi merupakan penyakit yang dijuluki sebagai *The Silent Killer* karena penyakit ini tanpa memberikan gejala, keluhan dan penderita jarang menyadarinya. Hipertensi menjadi masalah kesehatan dengan morbiditas dan mortalitas tinggi (Suprayitno dkk, 2019). Hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah di dalam arteri dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat (Kemenkes RI, 2016). Menurut Rambitan (2020), faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup, stress, dan pola makan.

Pedoman untuk pencegahan dan pengelolaan DM dan hipertensi yaitu dengan mengatur pola makan, namun perlu dilakukan upaya untuk memberikan edukasi kepada tentang bagaimana pengaturan dan penyediaan makanan yang tepat (Barlow *et al.*, 2015). Pemberian informasi tentang makanan potensial yang dapat mencegah atau mengendalikan DM dan hipertensi. Menurut Kemenkes RI (2014), konsumsi sayuran dan buah-buahan dapat menjaga kenormalan tekanan darah dan kadar glukosa darah. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan cukup berperan dalam menekan terjadinya penyakit tidak menular kronik. Pemberian penyuluhan tentang manfaat sayur dan buah untuk kesehatan diharapkan dapat menarik perhatian anggota prolanis untuk menambah pengetahuan maupun perilaku terkait dalam pemilihan makanan untuk meningkatkan kualitas hidup sehat.

2. Metode

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini di Puskesmas Ngemplak 1 Kabupaten Sleman. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis 16 Juni 2022. Sasaran pengabdian masyarakat yaitu seluruh anggota prolanis di Puskesmas Ngemplak 1 yang hadir dan mengikuti kegiatan berjumlah 35 orang.

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan secara langsung pada seluruh anggota prolanis di Puskesmas Ngemplak 1 Sleman. Penyuluhan dilakukan setelah anggota prolanis telah menyelesaikan senam lansia di Balai desa Puskesmas Ngemplak 1 Sleman. Penyuluhan dilakukan selama 30 menit yang diawali dengan menyapa dan berkenalan dengan sasaran dengan ramah dan antusias, perkenalan sebelum dilaksanakannya penyuluhan, penyebaran *leaflet* "Pentingnya Sayuran dan Buah-buahan Bagi Penderita Diabetes dan Hipertensi". Materi penyuluhan terdiri dari memperkenalkan sayuran dan buah-buahan, kandungan didalam sayuran dan buah-buahan, manfaat sayur dan buah, manfaat sayur dan buah berdasarkan warna, kebutuhan sayur dan buah pada orang normal, diabetes dan hipertensi, serta contoh hidangan yang dapat diberikan kepada penderita diabetes dan atau hipertensi.

Evaluasi kegiatan dibagi menjadi 3 aspek yang dinilai yaitu:

2.1. Aspek input

Evaluasi dilakukan pada berbagai aspek kegiatan yang mencakup lahan sasaran dilaksanakannya pengabdian masyarakat, permasalahan yang ada didalam tempat pengabdian, anggaran yang ada, sarana prasarana, dukungan administrasi, dan dukungan dari seluruh pihak.

2.2. Aspek proses

Aspek proses dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terhadap jalannya acara yaitu dengan melihat jalannya kegiatan dari awal melakukan perizininan, melakukan komunikasi dan penyusunan jadwal penyuluhan, memasuki acara dengan pembukaan oleh *host* (tenaga kesehatan dari Puskesmas Ngemplak 1),

mengedarkan media edukasi (*leaflet*) dan kuesioner kepada sasaran, melakukan penyampaian materi, membuka sesi tanya jawab, serta memberi kesempatan kepada sasaran untuk mengisi kuesioner.

2.3. Aspek output

Evaluasi peserta dari aspek *outcome* dilakukan dengan cara menilai dari hasil pengerjaan kuesioner tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada penderita DM dan hipertensi. Pengabdian ini masih terbilang lemah karena tidak mengukur pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan, sehingga tidak dapat membandingkan peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah pemberian penyuluhan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Umum

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis tanggal Juni 2022 di Puskesmas Ngemplak 1 Kabupaten Sleman. Puskesmas Ngemplak 1 memiliki luas wilayah 17,25 km atau 2,97% dari luas Kabupaten Sleman. Wilayah kerja puskesmas Ngemplak 1 terdiri dari 3 desa yaitu desa Bimomartani, Sindumartani, dan Umbulmartani. Karakteristik anggota prolanis berdasarkan jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

Variabel	Jumlah (n=35)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	14,29
Perempuan	30	85,71
Usia (tahun)		
45 – 59	21	60,00
≥60	14	40,00

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar jenis kelamin anggota prolanis di Puskesmas Ngemplak 1 yang dijadikan sasaran atau responden dalam pengabdian masyarakat ini yaitu perempuan (85,71%). Dari 259 anggota prolanis di Puskesmas Ngemplak 1, hanya 35 orang yang hadir dalam kegiatan rutin pemeriksaan kesehatan bulanan. Mengacu pada Permenkes RI Nomor 25 tahun 2016, usia seluruh anggota prolanis yang hadir masuk kedalam golongan usia pra lanjut usia (60,00%) dan lanjut usia (40,00%). Seluruh anggota prolanis di Puskesmas Ngemplak 1 memiliki penyakit Diabetes Melitus dan atau hipertensi, sehingga setiap bulan dilakukan pemeriksaan kesehatan rutin guna memantau derajat kesehatan anggota prolanis.

Berdasarkan karakteristik sasaran pada pengabdian masyarakat, sasaran memiliki karakteristik yang sama dengan karakteristik dari responden pada penelitian Febriani dan Fitri (2019), hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 34% subjek memiliki penyakit Diabetes Melitus dan 67% memiliki penyakit hipertensi. Berdasarkan usia diperoleh data *middle age* (45 – 54 tahun) yang mengalami hipertensi sebanyak 60% orang, *elderly* (55 – 65 tahun) yang mengalami hipertensi sebanyak 80%, sedangkan kelompok usia *old* (75 – 90 tahun) sebanyak 0%. Jenis kelamin pada lansia dengan DM yang mengalami hipertensi yaitu laki-laki sebanyak 13,3% dan perempuan 87%. Menurut Nugroho (2015), lansia tidak dapat memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Sehingga lansia lebih berpotensi untuk mengalami DM.

3.2. Hasil Evaluasi Kegiatan

Pengabdian masyarakat di Puskesmas Ngemplak 1 ini dilakukan pada anggota Prolanis yang sebagian besar memiliki penyakit Diabetes dan Hipertensi. Pelaksanaan

pengabdian ini dilakukan bersamaan dengan pemeriksaan kesehatan rutin setiap bulan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan Puskesmas Ngemplak 1. Selama pemeriksaan, kegiatan pengabdian berupa pemberian penyuluhan tentang kebiasaan mengkonsumsi sayur dan buah bagi penderita DM dan Hipertensi dilakukan secara bersama-sama sehingga pelaksanaan lebih efektif dan terkontrol.

(a)



(b)



Gambar 1 (a) dan (b). Proses kegiatan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi penderita hipertensi dan DM

Materi disampaikan oleh narasumber dari Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta secara langsung. Pelaksanaan penyuluhan selama 30 menit berjalan dengan baik dan kondusif. Penyuluhan ini dibantu dengan media *leaflet* yang dibagikan kepada seluruh anggota prolanis. Setelah pelaksanaan penyuluhan, anggota prolanis dibagikan kuesioner tentang konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Prolanis mendapatkan kesempatan waktu selama 15 menit untuk mengerjakan kuesioner. Berdasarkan hasil evaluasi hasil pengerjaan kuesioner, topik materi yang disinggung dapat dibagi menjadi 3 jenis. Pertanyaan tersebut terdiri dari apa saja kandungan zat gizi yang terkandung didalam sayuran dan buah-buahan, apa saja makanan yang mengandung vitamin dan antioksidan untuk penderita DM dan hipertensi, dan apa saja sayuran dan buah-buahan berwarna biru dan ungu yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh.

3.2.1. Kandungan Zat Gizi yang Terkandung didalam Sayuran dan Buah-buahan

Berdasarkan hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat, variasi jawaban dari pertanyaan apa saja kandungan zat gizi yang terkandung didalam sayuran dan buah-buahan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Variasi jawaban pada pertanyaan pertama

Variasi Jawaban	Jumlah (n)	Persentase (%)
Vitamin A	9	25,71
Vitamin C	11	31,43
Antioksidan	5	14,30
Lemak	10	28,57
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar anggota prolanis mampu menjawab dengan jawaban benar sebanyak 25 orang (71,43%). Jawaban anggota prolanis berkaitan dengan kandungan zat gizi didalam sayuran dan buah-buahan diantaranya vitamin A, vitamin C, dan antioksidan. Lebih lanjut, terdapat 10 orang yang masih menjawab salah karena menganggap sayur dan buah memiliki kandungan lemak yang bermanfaat bagi kesehatan.

Sayuran dan buah-buahan mengandung vitamin dan mineral. Tidak hanya mengandung vitamin A dan vitamin C, tetapi juga mengandung vitamin E, magnesium, seng, kalium, fosfor, dan asam fosfat. Sebagian dari vitamin dan mineral yang ada didalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup dapat menjaga kenormalan tekanan darah, kadar glukosa darah, dan kolesterol darah. Sementara, buah yang mengandung lemak berupa lemak tidak jenuh yaitu buah alpukat atau buah merah (Kemenkes RI, 2018). Asam lemak tak jenuh terdiri dari asam lemak tak jenuh tunggal (MUFA) dan asam lemak tak jenuh ganda/jamak (PUFA). Asam lemak tak jenuh tunggal dapat menurunkan kadar kolesterol darah, sedangkan asam lemak tak jenuh ganda berperan sebagai transport metabolisme lemak, fungsi imunitas tubuh, mempertahankan fungsi dan integritas membran sel. Adapun makanan yang mengandung lemak jenis asam lemak jenuh dan asam lemak *trans*. Makanan yang mengandung lemak jenis asam lemak jenuh dan lemak *trans* dapat menimbulkan penyakit degeneratif (penyakit kardiovaskular) seperti penyakit hipertensi, stroke dan jantung koroner (Sartika, 2008; Kemenkes RI, 2014a).

3.2.2. Makanan yang Mengandung Vitamin dan Antioksidan Tinggi untuk Penderita DM dan Hipertensi

Berdasarkan hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat, variasi jawaban dari pertanyaan apa saja makanan mengandung vitamin dan antioksidan yang tinggi untuk penderita DM dan hipertensi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Variasi jawaban pada pertanyaan kedua

Variasi Jawaban	Jumlah (n)	Persentase (%)
Buncis	8	22,86
Wortel	18	51,43
Gorengan	9	25,71
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar anggota prolanis mampu menjawab dengan benar sebanyak 26 orang (74,29%). Anggota prolanis dapat memilih jawaban benar berkaitan dengan makanan yang mengandung vitamin dan antioksidan tinggi untuk penderita DM dan hipertensi adalah buncis dan wortel. Sebanyak 9 orang (25,71%) menjawab salah karena menganggap gorengan memiliki kandungan vitamin dan antioksidan tinggi yang baik untuk penderita DM dan hipertensi.

Berdasarkan penelitian Silvia dkk (2016), sayuran dan buah-buahan mengandung antioksidan alami. Kandungan yang umum ditemukan pada sayuran dan buah-buahan yaitu vitamin C, vitamin E, betakaroten, selenium, *superoksida dismutase* (SOD), dan flavonoid. Menurut Khaira (2010), tanaman potensial yang mengandung antioksidan alami diantaranya yaitu brokoli, kubis, lobak, wortel, tomat, bayam, cabe, buncis, dan pare.

Sedangkan jenis buah-buahan yang mengandung antioksidan alami yaitu anggur, alpukat, jeruk, kiwi, semangka, dan apel.

Kelebihan produksi radikal bebas dan kurangnya anti oksidan merupakan pemicu stress oksidatif. Keadaan stress oksidatif dapat membawa pada kerusakan oksidatif mulai dari tingkat sel, jaringan hingga ke organ tubuh yang menyebabkan terjadinya proses penuaan dan penyakit. Wortel dan buncis termasuk kedalam jenis sayuran yang mengandung antioksidan alami dan bermanfaat bagi kesehatan. Antioksidan alami tersebut dapat mengurangi stress oksidatif dengan cara mengurangi paparan terhadap radikal bebas dan mengoptimalkan pertahanan tubuh (Khaira, 2010).

Berdasarkan penelitian Hanifa dkk (2020), ada hubungan positif antara pola konsumsi makanan gorengan dengan risiko penyakit kardiovaskular pada usia dewasa dan lanjut usia. Semakin tinggi asupan makan gorengan dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit kardiovaskular. Oleh sebab itu, makanan berupa gorengan tidak direkomendasikan jika untuk dikonsumsi secara rutin karena dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.

3.2.3. Sayuran dan Buah-buahan Berwarna Biru atau Ungu yang dapat Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Berdasarkan hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat, variasi jawaban dari pertanyaan apa saja sayuran dan buah-buahan yang berwarna biru atau ungu yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Variasi jawaban pada pertanyaan ketiga

Variasi Jawaban	Jumlah (n)	Persentase (%)
Bit	16	45,71
Terung	14	40,00
Belimbing	2	5,71
Kacang panjang	3	8,57
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar anggota prolanis mampu menjawab dengan benar sebanyak 30 orang (85,71%). Anggota prolanis mampu memilih jawaban yang tepat berkaitan dengan jenis sayuran atau buah-buahan yang berwarna biru atau ungu yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh diantaranya buah bit dan terung. Akan tetapi masih terdapat 5 orang (14,29%) yang masih menjawab salah karena anggota prolanis menganggap belimbing dan kacang panjang berwarna merah atau ungu meskipun dapat meningkatkan kekebalan tubuh.

Sayuran dan buah-buahan yang berwarna biru dan ungu seperti buah bit dan terong ungu memiliki kandungan flavonoid dan antosianin. Flavonoid dan antosianin merupakan antioksidan yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh, melindungi otak dari kerusakan, meningkatkan sel darah merah dan putih, anti radang, dan mencegah anemia (Lean, 2013). Antosianin merupakan senyawa bioaktif yang berperan dalam memberi warna alami pada makanan. Antosianin dapat mengikat radikal bebas, *cardio protective capacity* dan kemampuannya dalam menghambat tahap inisiasi reaksi kimiawi yang dapat menyebabkan karsinogenik (Smith dkk, 2000).

4. Kesimpulan

Sebagian besar anggota prolanis di desa Ngemplak 1 Kabupaten Sleman yang menjadi responden pengabdian masyarakat berjenis kelamin perempuan dengan golongan usia yaitu pra lanjut usia hingga lanjut usia. Sebagian besar anggota prolanis mengetahui apa saja kandungan zat gizi yang terkandung didalam sayur dan buah, makanan yang mengandung vitamin dan antioksidan tinggi untuk penderita DM dan

hipertensi, serta sayur dan buah yang berwarna biru atau ungu yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh.

Meskipun anggota prolanis telah mengetahui kemanfaatan sayuran dan buah-buahan, akan tetapi pengetahuan tersebut belum mencegah terjadinya DM dan hipertensi. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian berkaitan dengan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya DM dan atau hipertensi pada anggota prolanis di Puskesmas Ngemplak 1 Kabupaten Sleman. Selanjutnya, perlu dilakukan sebuah pengabdian masyarakat dengan tujuan memberikan intervensi baik dari pemberian edukasi maupun pengaturan diet pada penderita DM dan atau hipertensi sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kontribusi dalam pendanaan dan dukungan dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Referensi

- [1] Awuchi C G, Echeta C K, and Victory I S. Diabetes and The Nutrition and Diets fot Its Prevention and Treatment: A Systematic Review and Dietetic Perspective. *Health Sciences Research*, vol. 6, no. 1, pp. 5-19.
- [2] Barlow J, Kawol D, Kilov G, Sharma A, Hwa L Y. 2015. Diet and Diabetes. *Reprintes From AFP*, vol 44, no. 5.
- [3] Febriani R dan Fitri M. 2019. Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia dengan Diabetes Melitus. *Jurnal Aisyiyah Medika*, vol 4.
- [4] Hanifa I, Zaki I, dan Farida. 2020. Studi Literatur: Hubungan Pola Konsumsi Makanan Gorengan dengan Penyakit Kardiovaskular. *Jurnal Riset Gizi*, vol. 8, no. 2.
- [5] Kemenkes RI. 2014a. Situasi Kesehatan Jantung. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.
- [6] Kemenkes RI. 2014b. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [7] Kemenkes RI. 2018. *Infodatin Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- [8] Khaira K. 2010. Menangkal Radikal Bebas dengan Anti-oksidan. *Jurnla Sainstek*, vol. 2, no. 2, pp. 182 – 187.
- [9] Nugroho W. 2015. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- [10] Permenkes RI. 2016. Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016 – 2019. Jakarta: Permenkes RI.
- [11] Rambitan L. S. 2020. Article Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*.
- [12] Sartika R A D. 2008. Pengaruh Asam Lemak Tak Jenuh, Tudak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Keseharan. *Kemas National Public Health Journal*, vol. 2, no. 4.
- [13] Silvia D, Katharina K, Hartono S A, Anastasia V, dan Susanto Y. 2016. Pengumpulan Data Base Sumber Antioksidan Alami Laternatif Berbasis Pangan Lokal di Indonesia. *Surya Octagon Interdisciplinary Journal of Technology*, vol. 1, no. 2, pp. 181 – 198.
- [14] Smith M A L, Marley K A, Seigler D, Singletary K W dan Meline B. 2000. Bioactive Properties of Wild Blueberry Fruits. *Journal of Food Science*, vol. 18, no. 3, pp. 111 – 116.
- [15] Suprayitno E., Damayanti C N, dan Hannan. 2019. Gambaran Status Status Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal of Health Science*, vol 4, no. 1, pp. 20-23.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)