



Intervensi Edukasi Gizi Berbasis “Isi Piringku” untuk Pencegahan Penyakit Jantung pada Kelompok Prolanis

Wijianto¹, **Djadid Subchan¹**, **DG mangemba¹**, **Evelin Kalaha²**, **Nur Eli Asomah³**

¹Prodi DIII Keperawatan Luwuk, Poltekkes Kemenkes Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

²Puskesmas Kampung Baru Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah, Indonesia

³Rumah Sakit Umum Daerah Luwuk, Sulawesi Tengah, Indonesia

Email korespondensi: wijigz@gmail.com



History Artikel

Received: 17-06-2026

Accepted: 07-08-2026

Published: 30-09-2026

Kata kunci

Penyakit jantung ;
Edukasi gizi;
Isi piringku;
Prolanis

ABSTRAK

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian yang dapat dicegah melalui perubahan perilaku, terutama penerapan pola konsumsi makanan sehat. Kelompok Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit kardiovaskular sehingga diperlukan edukasi kesehatan yang tepat dan berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta Prolanis mengenai pencegahan penyakit jantung melalui edukasi gizi berbasis konsep “Isi Piringku”. Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan desain one group pre-test post-test. Kegiatan dilaksanakan pada 9 Mei 2026 di wilayah kerja Puskesmas Kampung Baru, Kabupaten Banggai, dengan melibatkan 34 peserta Prolanis. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, media leaflet, serta demonstrasi penerapan pola makan sehat berdasarkan konsep “Isi Piringku”. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi menggunakan uji paired t-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 68,4 sebelum edukasi menjadi 78,6 setelah edukasi. Hasil analisis paired t-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p < 0,001$). Edukasi gizi berbasis “Isi Piringku” melalui pendekatan edukatif-partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta Prolanis mengenai pencegahan penyakit jantung. Kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular.

Keywords:

Heart disease;
Nutrition education;
my plate
Prolanis.

ABSTRACT

Heart disease is one of the leading causes of preventable deaths through behavioral changes, especially the adoption of a healthy eating pattern. The Chronic Disease Management Program (Prolanis) group has a higher risk of cardiovascular disease, so appropriate and sustainable health education is needed. This community service activity aims to enhance the knowledge of Prolanis participants regarding heart disease prevention through nutrition education based on the “My Plate” concept. The community service activity employs an educational-participatory approach with a one-group pre-test post-test design. The activity was conducted on May 9, 2026, in the working area of Puskesmas Kampung Baru, Banggai Regency, involving 34 Prolanis participants. The intervention was carried out through health education using interactive lecture methods, discussions, leaflet media, and demonstrations of healthy eating patterns based on the “My Plate” concept. Evaluation was conducted by comparing participants' knowledge scores before and after the



education using a paired t-test. The results showed an increase in the average knowledge score from 68.4 before the education to 78.6 after the education. The paired t-test analysis indicated a significant difference between the pre-test and post-test scores ($p < 0.001$). Nutrition education based on "My Plate" through an educative-participative approach is effective in increasing Prolanis participants' knowledge about heart disease prevention. Community-based health education activities need to be conducted continuously as a promotive and preventive effort against non-communicable diseases.

©2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular, khususnya penyakit jantung, masih menjadi penyebab utama kematian secara global maupun nasional. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa penyakit kardiovaskular menyumbang hampir sepertiga dari total kematian di dunia setiap tahunnya (WHO, 2024). Di Indonesia, tren kejadian penyakit jantung juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, serta rendahnya aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia lanjut yang memiliki risiko lebih tinggi.

Salah satu faktor risiko utama penyakit jantung adalah pola konsumsi makanan yang tidak sehat. Pola makan modern yang didominasi oleh makanan olahan, cepat saji, dan tinggi kandungan natrium serta lemak jenuh berkontribusi besar terhadap meningkatnya kejadian penyakit jantung (Kumanyika et al., 2020). Selain itu, rendahnya konsumsi buah, sayur, dan sumber serat juga memperburuk kondisi kesehatan masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan sehat seperti diet tinggi serat dan rendah lemak jenuh dapat menurunkan risiko penyakit jantung secara signifikan (Mozaffarian et al., 2016). Oleh karena itu, perubahan perilaku konsumsi makanan menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan penyakit jantung.

Namun demikian, perubahan perilaku tidak dapat terjadi secara instan tanpa adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Rendahnya literasi kesehatan menjadi salah satu kendala utama dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular. Banyak masyarakat yang belum memahami hubungan antara pola makan dengan risiko penyakit jantung, serta belum memiliki kemampuan untuk memilih makanan yang sehat secara mandiri (Istianah et al., 2022; Lichtenstein et al., 2021). Hal ini diperkuat oleh temuan di lapangan yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pola konsumsi makanan sehat.

Kelompok Prolanis merupakan salah satu kelompok sasaran yang strategis dalam upaya pencegahan penyakit kronis, termasuk penyakit jantung. Program ini dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup peserta melalui pendekatan promotif dan preventif yang berkelanjutan. Namun, dalam implementasinya, masih ditemukan berbagai kendala, seperti rendahnya partisipasi aktif peserta, keterbatasan media edukasi, serta kurangnya kegiatan edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan (Latifah & Maryati, 2018; Maisaroh & Rosdiana, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan intervensi yang lebih efektif dan kontekstual untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta Prolanis.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di wilayah kerja Puskesmas Kampung Baru, Kabupaten Banggai, ditemukan bahwa sebagian besar peserta Prolanis memiliki pola konsumsi makanan yang kurang sehat dan tingkat pengetahuan yang masih

rendah terkait pencegahan penyakit jantung. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa faktor sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan akses terhadap informasi kesehatan sangat mempengaruhi perilaku konsumsi masyarakat (Dewi, Yunita, Sukanty, & Ariani, 2023). Selain itu, keterbatasan sumber daya dan fasilitas edukasi di tingkat pelayanan kesehatan dasar juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan program promotif dan preventif.

Urgensi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terletak pada tingginya risiko penyakit jantung pada kelompok sasaran serta rendahnya tingkat literasi kesehatan yang dimiliki. Jika tidak dilakukan intervensi yang tepat, maka risiko kejadian penyakit jantung akan terus meningkat dan berdampak pada kualitas hidup masyarakat serta beban ekonomi yang lebih besar. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan.

Rasionalisasi kegiatan ini didasarkan pada pendekatan edukasi berbasis komunitas yang menekankan pada partisipasi aktif masyarakat dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, serta mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Dewi et al., 2023). Selain itu, penggunaan metode edukasi interaktif, seperti diskusi kelompok, simulasi, dan penggunaan media visual, dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan (Contento, 2018). Dengan demikian, kegiatan edukasi yang dirancang secara sistematis dan kontekstual diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku masyarakat.

Dalam rangka mengatasi permasalahan yang telah diidentifikasi, dirancang suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan penyakit jantung melalui pola konsumsi makanan sehat. Kegiatan ini mengintegrasikan beberapa strategi utama, yaitu edukasi gizi, pelatihan keterampilan membaca label makanan, serta pemberian media edukasi yang mudah dipahami. Selain itu, kegiatan ini juga menggunakan pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran, serta *Behavior Change Communication* (BCC) yang bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku secara bertahap dan berkelanjutan (Dickey et al., 2020).

Rencana pemecahan masalah dalam kegiatan ini meliputi beberapa tahapan, yaitu: (1) identifikasi kebutuhan dan tingkat pengetahuan awal peserta melalui survei dan pre-test; (2) penyusunan materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta; (3) pelaksanaan edukasi interaktif dengan menggunakan berbagai metode pembelajaran; (4) pemberian media edukasi sebagai bahan penguatan; serta (5) evaluasi melalui post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang komprehensif dan mendorong perubahan perilaku yang lebih efektif.

Selain itu, kegiatan ini juga dirancang untuk mendukung keberlanjutan program melalui pemberdayaan kader kesehatan sebagai agen perubahan di masyarakat. Kader kesehatan diharapkan dapat melanjutkan kegiatan edukasi secara mandiri dan menjadi sumber informasi bagi masyarakat sekitar. Penguatan peran kader kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan keberlanjutan program kesehatan berbasis masyarakat (Perry, 2021). Dengan demikian, dampak dari kegiatan ini tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga dapat berkelanjutan dalam jangka panjang.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta Prolanis mengenai pencegahan

penyakit jantung melalui pola konsumsi makanan sehat. Secara khusus, tujuan kegiatan ini meliputi: (1) meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyakit jantung dan faktor risikonya; (2) meningkatkan kemampuan peserta dalam memilih makanan yang sehat; (3) mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan ke arah yang lebih sehat; serta (4) meningkatkan peran serta masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lansia yang berisiko tinggi terhadap penyakit jantung. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi edukasi berbasis komunitas yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan kondisi yang serupa

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan desain one group pre-test post-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2026 di Balai Desa Lumpoknyo, wilayah kerja Puskesmas Kampung Baru, Kabupaten Banggai. Pelaksanaan kegiatan merupakan bentuk kolaborasi antara Poltekkes Kemenkes Palu dengan Puskesmas Kampung Baru sebagai mitra dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular berbasis masyarakat.

Sasaran kegiatan adalah peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Puskesmas Kampung Baru yang berjumlah 34 orang. Peserta merupakan kelompok dewasa dan lanjut usia dengan faktor risiko penyakit tidak menular, khususnya penyakit kardiovaskular. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil identifikasi awal bersama pihak puskesmas bahwa peserta Prolanis membutuhkan penguatan pengetahuan terkait pengaturan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit jantung.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas Kampung Baru dan pengelola Prolanis, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media dan instrumen evaluasi. Materi edukasi disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku” yang meliputi pemilihan makanan sehat, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, serta peningkatan konsumsi sayur, buah, dan sumber protein sehat.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai penyakit jantung dan pola konsumsi makanan sehat. Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan media leaflet. Materi edukasi terdiri atas:

- a. Pengenalan penyakit jantung, faktor risiko, dan upaya pencegahannya.
- b. Penerapan pola makan sehat melalui pendekatan “Isi Piringku”.
- c. Pemilihan bahan makanan yang mendukung kesehatan jantung.

Selain edukasi, peserta diberikan demonstrasi penyusunan menu sehat berdasarkan prinsip “Isi Piringku” untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Perubahan tingkat pengetahuan dianalisis dengan membandingkan skor pre-test dan post-test. Analisis statistik dilakukan menggunakan paired t-test untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi tindak lanjut bagi pihak puskesmas dalam pengembangan edukasi kesehatan berkelanjutan bagi kelompok Prolanis.

Tahap 1: Persiapan

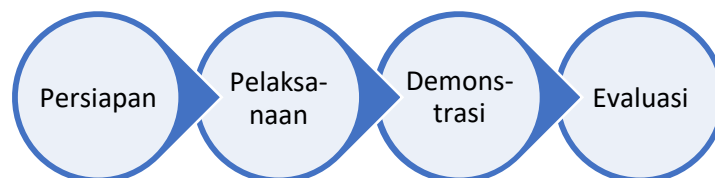
- a. Identifikasi masalah kesehatan masyarakat
- b. Koordinasi dengan pihak desa dan puskesmas
- c. Penyusunan materi edukasi
- d. Persiapan alat dan bahan pemeriksaan

Tahap 2: Pelaksanaan

- a. Registrasi peserta
- b. Pemeriksaan kesehatan awal
- c. Penyuluhan dan edukasi
- d. Konseling individu
- e. Demonstrasi pola makan sehat

Tahap 3: Evaluasi dan Tindak Lanjut

- a. Pengukuran peningkatan pengetahuan
- b. Analisis hasil kegiatan
- c. Penyusunan laporan
- d. Rekomendasi tindak lanjut kepada pihak desa/puskesmas



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2026 di Balai Desa Lumpoknyo, wilayah kerja Puskesmas Kampung Baru, Kecamatan Luwuk, Kabupaten Banggai. Kegiatan ini merupakan hasil kolaborasi antara Poltekkes Kemenkes Palu dengan Puskesmas Kampung Baru sebagai mitra utama. Sasaran kegiatan adalah kelompok lanjut usia (lansia) yang tergabung dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) sebanyak 34 orang.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait penyakit jantung dan pencegahannya. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (52,9%) dan baik (47,1%), dengan rata-rata skor sebesar 68,4. Setelah dilakukan intervensi edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan media leaflet, dilakukan post-test dengan instrumen yang sama.



Gambar 2. Sambutan dan pembukaan acara oleh Kepala puskesmas Kampung Baru



Gambar 3. Penyampaian materi edukasi

Intervensi edukasi dilakukan melalui dua sesi materi, yaitu: (1) pengenalan penyakit jantung dan upaya pencegahannya, serta (2) konsep “jantung sehat dimulai dari isi piringku”. Penyampaian materi terlihat pada gambar 3. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi, dan pemberian media edukasi berupa leaflet. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pentingnya kombinasi metode komunikasi interpersonal dan media cetak dalam meningkatkan pemahaman masyarakat (Notoatmodjo, 2012).

Selama proses edukasi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan keterlibatan aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan mampu menciptakan komunikasi dua arah yang efektif. Menurut teori pembelajaran orang dewasa (*adult learning*), partisipasi aktif dalam proses belajar dapat meningkatkan retensi informasi dan pemahaman konsep kesehatan (Yulianti et al., 2023; Yunieswati, et al, 2023).

Materi edukasi yang menekankan pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan penyakit jantung, termasuk pembatasan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan natrium, serta peningkatan konsumsi makanan tinggi serat dan asam lemak omega-3. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO, 2019) yang menyatakan bahwa pola makan sehat berperan signifikan dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, dan ikan berlemak terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol dan risiko penyakit jantung koroner (Heidenreich et al., 2022; Lichtenstein et al., 2021). Pemberian leaflet sebagai media pendukung turut memperkuat pemahaman peserta karena dapat digunakan sebagai bahan edukasi berkelanjutan di rumah (Asmarani dan Firman N, 2026; Cahaya et al., 2025).

Setelah pemberian edukasi, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan menjadi 78,6 point. Secara deskriptif, terjadi peningkatan kategori pengetahuan baik dari 47,1% menjadi 61,8%, serta penurunan kategori pengetahuan cukup dari 52,9% menjadi 38,2%. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi.

Untuk menguji signifikansi peningkatan pengetahuan tersebut, dilakukan analisis statistik menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*), karena data berasal dari kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar 10,2 poin.

Dengan asumsi distribusi data normal dan menggunakan tingkat kepercayaan

95% ($\alpha = 0,05$), hasil uji t menunjukkan bahwa nilai p-value $< 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test (Tabel 1). Hasil uji menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,87 dengan derajat kebebasan (df) = 33 dan nilai p-value $< 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi.

Tabel 1. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	n	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	t	p-value
Pre test	34	68.4 $\pm$ 8.5	10.2	5.87	<0.001
Post test	34	78.6 $\pm$ 7.9			

Peningkatan skor pengetahuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terkait pencegahan penyakit jantung melalui pola konsumsi makanan sehat. Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan, sebagaimana dijelaskan dalam model Health Belief Model yang menyatakan bahwa pengetahuan memengaruhi persepsi individu terhadap risiko dan manfaat tindakan kesehatan (Rosenstock, 1974).

Selain itu, efektivitas intervensi juga didukung oleh penggunaan metode edukasi yang variatif, yaitu kombinasi ceramah, diskusi interaktif, dan media leaflet. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan daya serap informasi peserta, sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kombinasi media edukasi lebih efektif dibandingkan metode tunggal dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat (Dickey et al., 2020; Rachmawati, 2019).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis penyuluhan dan media cetak efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat (Eka Cahyani, et al, 2025). Selain itu, peningkatan pengetahuan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan telah sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (adult learning), di mana partisipasi aktif peserta berperan penting dalam proses pemahaman (Purnamasari et al., 2021; Rosidawati, et al, 2025).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pencegahan penyakit jantung melalui pendekatan “isi piringku” tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara deskriptif, tetapi juga terbukti signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan lansia.

Keberhasilan ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara institusi pendidikan (Poltekkes Kemenkes Palu) dan fasilitas pelayanan kesehatan (Puskesmas Kampung Baru) dalam mendukung program kesehatan masyarakat berbasis komunitas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi pencegahan penyakit jantung dengan pendekatan “isi piringku” pada kelompok lansia Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Kampung Baru, yang dilaksanakan melalui kolaborasi antara Poltekkes Kemenkes Palu dan Puskesmas Kampung Baru, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rerata skor pengetahuan dari 68,4 menjadi 78,6 serta hasil uji statistik yang

menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,05$). Edukasi yang diberikan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan media leaflet mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pola konsumsi makanan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit jantung. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan sasaran yang lebih luas serta disertai pemantauan perubahan perilaku jangka panjang. Selain itu, perlu penguatan kolaborasi antara institusi pendidikan dan fasilitas pelayanan kesehatan dalam mengembangkan program edukasi berbasis komunitas. Penggunaan metode edukasi yang lebih variatif seperti demonstrasi menu sehat atau praktik langsung juga direkomendasikan untuk meningkatkan efektivitas perubahan perilaku masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani dan Firman N. (2026). Edukasi Kesehatan Jantung Pada Usia Remaja Dalam Rangka Hari Jantung Sedunia Di SMU Negeri 1 Kendari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kabanti*, 2(1), 1–7.
- Cahaya, N., Sari, O. M., Rizki, M. I., Rahmatullah, S. W., Isnani, N., Ulya, S., ... Kronis, P. (2025). *Efektivitas Leaflet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat di CFD Banjarbaru*. 3, 92–101.
- Contento, I. R. (2018). *Nutrition Education Linking Research, Theory, and Practice*.
- Deviarbi, Bergita, Yurihany, Trinita, Lengari, Jeysel, Iquinta, Anggelina, Qntan, Menti, S. (n.d.). *Edukasi Penyakit Jantung Koroner di Kupang.pdf*.
- Dewi, N. T., Yunita, L., Sukanty, N. M. W., & Ariani, F. (2023). Edukasi Label Informasi Nilai Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Membaca Label Gizi Siswa di SMAN 5 Mataram. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, Vol. 4, pp. 246–252. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.225>
- Dickey, C., Holzman, E., Bedford, J., Manoncourt, E., Shirky, C., & Bloch, K. (2020). *Behavioral Communication Strategies for Global Epidemics: An Innovative Model for Public Health Education and Humanitarian Response*. 1–5. <https://doi.org/10.1177/1524839920916465>
- Eka Cahyani, Najwa Safira Hasibuan, Nur Anisa, Anisa Marsya Agustin, M. E. H. (2025). Literature Review Pengembangan Media Edukasi Kesehatan Masyarakat Tren, Inovasi, Dan Efektivitas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 120–132.
- Heidenreich, P. A., Bozkurt, B., Aguilar, D., Allen, L. A., Byun, J. J., Colvin, M. M., ... Yancy, C. W. (2022). 2022 AHA/ACC/HFSA Guideline for the Management of Heart Failure: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 145(18), E876–E894. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001062>
- Istianah, I., Lahama, G. G., Studi, P., Fakultas, G., Kesehatan, I., Binawan, U., ... Jakarta, I. (2022). *Relationship Between Nutritional Status and Purine Intake with Uric Acid Levels in Students of Nutrition Study Program at Binawan University*. 3(November), 44–50.
- Kemkes RI. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2024(Ssgi 2024), 77–77. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>
- Kumanyika, S., Afshin, A., Arimond, M., Lawrence, M., McNaughton, S. A., & Nishida, C. (2020). Approaches to Defining Healthy Diets: A Background Paper for the International Expert Consultation on Sustainable Healthy Diets. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(2_suppl), 7S–30S. <https://doi.org/10.1177/0379572120973111>
- Latifah, I., & Maryati, H. (2018). Analisis Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Bpjs Kesehatan Pada Pasien Hipertensi Di Uptd Puskesmas Tegal Gundil Kota Bogor. *Hearty*, 6(2). <https://doi.org/10.32832/hearty.v6i2.1277>
- Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Vadiveloo, M., Hu, F. B., & Kris-etherton, P. M. (2021). *2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health : A Scientific Statement From the American Heart Association*. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001031>

- Maisaroh, L., & Rosdiana, W. (2020). *Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Pangarengan Kabupaten Sampang Madura*. 1–8.
- Maulidta. (2014). Karakteristik Penderita Congestive Heart Failure (CHF) di Instalasi Rawat Jalan RSUD Tugurejo Semarang. *Procedia Manufacturing*, 1(22 Jan), 1–17.
- Mozaffarian, D., Benjamin, E. J., Go, A. S., Arnett, D. K., Blaha, M. J., Cushman, M., ... Turner, M. B. (2016). Heart disease and stroke statistics-2016 update a report from the American Heart Association. In *Circulation* (Vol. 133). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000350>
- Perry, H. B. (2021). *Community health workers at the dawn of a new era*. 19(Suppl 3), 1–5.
- Purnamasari, Y., Chintia, Y. F., Anwar, N. R., Permatasari, P., Oleo, H., Oleo, U. H., ... Kunci, K. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Penerapan Protokol Kesehatan melalui Edukasi Berbasis Media Online*. 6(2), 175–183.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*.
- Rosidawati, Eros Siti Suryati, Y. F. (2025). Peningkatan Pengetahuan Kader dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner.pdf. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 14(1).
- Wartono, M., Mediana, D., Samara, T. D., & Kosasih, A. (2025). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimedika (JPMT) Penyuluhan Pentingnya Vitamin D dalam Pencegahan Penyakit Jantung Kepada Petugas PPSU di Kelurahan Rawa Buaya , Jakarta Barat Counseling The Importance of Vitamin D in Prevention of Heart Disease to PPSU Off*. 268–274.
- WHO. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep. In *World Health Organization*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>
- WHO. (2024). *Behavioral Science Around The World. III*. <https://doi.org/10.2471/B09046>
- Yulianti, Y., Kusumah, R. B., Putik, Rizki, F., Jubaedah, S., Zahra, A., ... Puspita, D. (2023). Pendidikan Kesehatan Pengaturan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Di RSUD R Syamsudin, SH. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, 2(2), 9–12. <https://doi.org/10.35568/balarea.v2i2.3172>
- Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 96–102. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>