

Edukasi Pemanfaatan Alpukat sebagai Pangan Bergizi dan Skrining Tekanan Darah pada Perempuan Usia Produktif di Desa Tegalrejo, Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur

Wening Pangesthi Maharani^{*1}, Dyah Mubarakah Ahadiyati², Citra Dewi Fitri Setiani³, Nevy Norma Renityas⁴, Ati Musaiyaroh⁵, Ekka Zahra Puspita Dewi⁶, Daaniys Daleya Ningrum⁷, Najwa Alfina Salsabila⁸, Putri Amelia Novita Ahmad⁹, Syarafina Rahma Thifa'al¹⁰, Putri Sheila Pradigta¹¹

^{1,2,3,4,7,8,9,10,11} Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Madani Indonesia, Indonesia

⁵ Program Studi Sarjana Manajemen, Fakultas Ilmu Pendidikan Ekonomi dan Humaniora, Universitas Madani Indonesia, Indonesia

⁶ Program Studi Sarjana Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Ilmu Pendidikan Ekonomi dan Humaniora, Universitas Madani Indonesia, Indonesia

*e-mail: weningmaharani98@gmail.com

Abstrak

Pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi di masyarakat masih belum optimal meskipun kaya nutrisi dan senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, dan pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi serta melakukan skrining tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada Mei 2026 di Desa Tegalrejo, Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur, dengan melibatkan 16 perempuan usia produktif. Metode kegiatan meliputi pre-test, edukasi melalui ceramah interaktif dan diskusi, pemeriksaan tekanan darah, serta post-test. Hasil menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, dan pemanfaatan alpukat. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 12,5% pada pre-test menjadi 75,0% pada post-test, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 50,0% menjadi 0%. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 62,5% peserta berada dalam kategori hipertensi dan 37,5% dalam kategori normal. Kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi dan ditemukannya proporsi peserta dengan tekanan darah kategori hipertensi yang cukup tinggi. Edukasi berbasis potensi pangan lokal dan skrining tekanan darah dapat menjadi bagian dari kegiatan promotif dan preventif di masyarakat.

Kata kunci: alpukat; edukasi kesehatan; literasi gizi; pemeriksaan tekanan darah; pengabdian kepada masyarakat.

Abstract

The utilization of avocado as a nutritious food remains suboptimal in the community despite its rich nutritional value and health-promoting bioactive compounds. This community service program aimed to improve participants' knowledge regarding the nutritional content, health benefits, and utilization of avocado as a nutritious food, while conducting blood pressure screening as an effort for early hypertension detection. The program was conducted in May 2026 in Tegalrejo Village, Rejotangan District, Tulungagung Regency, East Java, Indonesia, involving 16 women of reproductive age. The activities included a pre-test, health education through interactive lectures and discussions, blood pressure measurement, and a post-test. The results showed a change in participants' knowledge regarding the nutritional content, health benefits, and utilization of avocado. The proportion of participants with good knowledge increased from 12.5% in the pre-test to 75.0% in the post-test, while the proportion with poor knowledge decreased from 50.0% to 0%. Blood pressure screening showed that 62.5% of participants were categorized as having hypertension and 37.5% as having normal blood pressure. The activity demonstrated an increase in participants' knowledge following the education session and identified a relatively high proportion of participants with blood pressure in the hypertension category. Nutrition education based on local food resources and blood pressure screening can be incorporated into community-based promotive and preventive activities.

Keywords: avocado; blood pressure screening; community service; health education; nutrition literacy.

1. PENDAHULUAN

Kondisi gizi yang optimal merupakan salah satu unsur utama dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik serta meningkatkan kualitas hidup. Peran gizi tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan individu, tetapi juga sangat penting dalam menjaga fungsi tubuh serta menurunkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, obesitas, dan beberapa jenis kanker. Literasi gizi yang baik membantu individu memahami informasi terkait pangan sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dalam memilih serta mengonsumsi makanan sehat. Namun, rendahnya literasi pangan dan gizi masih menjadi tantangan global yang berdampak pada berbagai masalah kesehatan masyarakat (Silva, 2023). Konsumsi buah dan sayur yang adekuat diketahui memiliki efek protektif terhadap berbagai penyakit tidak menular serta berkontribusi dalam menurunkan risiko kematian akibat berbagai penyebab (Devirgiliis et al., 2024). Meskipun demikian, konsumsi buah dan sayur masih tergolong rendah di berbagai negara. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memenuhi konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan meskipun memiliki pengetahuan yang cukup mengenai manfaatnya (Albrahim et al., 2023). Di Indonesia, kondisi ini juga masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, lebih dari 96% penduduk Indonesia belum memenuhi anjuran konsumsi buah dan sayur harian, sehingga diperlukan upaya peningkatan pemanfaatan sumber pangan lokal yang bergizi sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif kesehatan (Umar et al., 2024).

Salah satu sumber pangan lokal yang memiliki potensi besar untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat adalah buah alpukat (*Persea americana*). Di Indonesia, alpukat menjadi salah satu komoditas hortikultura yang banyak dikembangkan dan dibudidayakan oleh masyarakat, termasuk di wilayah Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan hasil identifikasi awal di Desa Tegalrejo, sebagian besar masyarakat memiliki pohon alpukat di kebun atau lahan yang mereka kelola. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa alpukat merupakan salah satu potensi pangan lokal yang mudah dijumpai di lingkungan masyarakat dan berpeluang dimanfaatkan sebagai sumber pangan bergizi. Alpukat merupakan buah padat gizi (nutrient-dense fruit) yang memiliki komposisi nutrisi unik dibandingkan buah lainnya. Alpukat dikenal sebagai buah yang memiliki kandungan gizi dan komponen bioaktif yang beragam. Buah ini menyediakan asam lemak tak jenuh tunggal, serat pangan, vitamin C, vitamin E, vitamin K, folat, kalium, dan tembaga, serta senyawa bioaktif seperti karotenoid, fitosterol, dan polifenol yang berperan dalam mendukung berbagai fungsi fisiologis tubuh dan menjaga kesehatan (Dreher et al., 2021; Ford et al., 2023). Di samping itu, alpukat juga merupakan sumber sejumlah mineral esensial, antara lain magnesium, fosfor, kalsium, seng, dan kalium. Kombinasi kandungan mineral tersebut dengan berbagai senyawa fitokimia yang memiliki aktivitas antioksidan menjadikan alpukat berpotensi sebagai pangan fungsional yang mendukung penerapan pola makan sehat (Viera et al., 2023). Sejumlah penelitian terkini juga menunjukkan bahwa kandungan senyawa bioaktif pada alpukat memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi, sehingga berkontribusi dalam menjaga kesehatan serta membantu menurunkan risiko berbagai gangguan penyakit kronis (Fleming et al., 2025; Marra et al., 2024).

Kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif dalam alpukat menjadikan buah ini memiliki berbagai manfaat kesehatan. Konsumsi alpukat dilaporkan berhubungan dengan perbaikan profil lipid darah, pengendalian berat badan, peningkatan fungsi kognitif, kesehatan saluran cerna, serta kesehatan kulit (Ford et al., 2023). Alpukat juga diketahui memiliki potensi kardioprotektif melalui kandungan asam lemak tak jenuh, senyawa fenolik, dan berbagai fitokimia yang mampu membantu mengurangi inflamasi, memperbaiki metabolisme glukosa, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (Olas, 2024). Selain itu, kandungan antioksidan, serat pangan, dan senyawa bioaktif lainnya pada alpukat berpotensi mendukung pencegahan berbagai penyakit kronis sehingga menjadikan alpukat sebagai salah satu komponen pangan sehat yang dapat dimanfaatkan dalam pola makan sehari-hari (Marra et al., 2024).

Meskipun memiliki kandungan gizi dan manfaat kesehatan yang tinggi, pemanfaatan buah alpukat oleh masyarakat Desa Tegalrejo masih belum optimal. Berdasarkan hasil identifikasi

awal, sebagian besar masyarakat memiliki pohon alpukat di kebun atau lahan yang mereka kelola, namun pemanfaatannya masih terbatas pada konsumsi langsung dan pengolahan menjadi minuman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketersediaan alpukat sebagai potensi pangan lokal belum sepenuhnya diikuti dengan pengetahuan mengenai pemanfaatan dan pengolahan alpukat yang lebih beragam dan sehat. Rendahnya konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya tingkat pendidikan, literasi kesehatan, kondisi sosial ekonomi, lingkungan, serta keterbatasan pengetahuan mengenai manfaat dan cara pengolahan pangan sehat (Endawkie et al., 2024). Pemilihan dan pola konsumsi buah serta sayur dipengaruhi oleh tingkat pemahaman individu mengenai gizi. Oleh sebab itu, edukasi gizi perlu dioptimalkan sebagai strategi untuk mendorong peningkatan kualitas konsumsi masyarakat (Albrahim et al., 2023). Selain itu, berbagai hambatan seperti kebiasaan makan, kurangnya keterampilan pengolahan pangan, pengaruh sosial budaya, serta aksesibilitas pangan juga dapat memengaruhi pemanfaatan buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari (Babirye et al., 2025). Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama mitra adalah belum optimalnya pengetahuan dan pemanfaatan alpukat yang tersedia di lingkungan masyarakat sebagai pangan bergizi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai nilai gizi, manfaat kesehatan, serta berbagai alternatif pengolahan alpukat yang lebih sehat dan beragam.

Selain edukasi gizi, pemeriksaan kesehatan dasar juga merupakan bagian penting dari upaya promotive serta preventif masyarakat. Penyakit tidak menular diketahui menyumbang sekitar 71% kematian global setiap tahunnya dan sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, serta status gizi masyarakat (Monsalves-álvarez et al., 2024). Pendekatan berbasis komunitas melalui edukasi kesehatan dan keterlibatan masyarakat terbukti mampu meningkatkan kesadaran kesehatan serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat (Monsalves-álvarez et al., 2024). Di sisi lain, peningkatan literasi gizi dan kesehatan berperan penting dalam membantu masyarakat memahami informasi kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku hidup sehat (Silva, 2023). Oleh karena itu, kombinasi antara edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan dasar diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sekaligus membantu deteksi dini faktor risiko penyakit.

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan masyarakat, program pengabdian ini dirancang dengan mengombinasikan edukasi gizi dan skrining kesehatan. Materi edukasi membahas nilai gizi buah alpukat, manfaatnya bagi kesehatan, serta berbagai alternatif pengolahan yang dapat diterapkan dalam konsumsi sehari-hari, sedangkan skrining dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah pada perempuan di Desa Tegalrejo, Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai nilai gizi, manfaat kesehatan, dan pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi serta melakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai bagian dari skrining kesehatan. Pelaksanaan program diharapkan dapat memperluas wawasan masyarakat mengenai pemanfaatan alpukat sebagai sumber pangan bergizi serta mendukung upaya deteksi dini dan pemeliharaan kesehatan.

2. METODE

2.1 Pendekatan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan layanan pemeriksaan kesehatan. Edukasi diberikan melalui penyuluhan yang membahas kandungan gizi, manfaat kesehatan, cara konsumsi, serta berbagai alternatif pengolahan buah alpukat sebagai salah satu komoditas lokal yang berpotensi mendukung pola hidup sehat. Sementara itu, pelayanan kesehatan diwujudkan melalui pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi faktor risiko penyakit tidak menular, terutama hipertensi, sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

2.2 Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di Desa Tegalrejo, Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur sebagai lokasi pelaksanaan edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat. Lokasi kegiatan dipilih berdasarkan hasil survei pendahuluan yang menunjukkan bahwa wilayah tersebut merupakan salah satu daerah penghasil buah alpukat yang cukup melimpah sehingga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai sumber pangan bergizi masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada 17 Mei 2026 yang meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan evaluasi kegiatan.

2.3 Sasaran Kegiatan

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas 16 perempuan usia produktif yang berdomisili di Desa Tegalrejo, Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung. Peserta ditentukan berdasarkan sasaran kegiatan yang telah ditetapkan dan **kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian program**, mulai dari pengisian pre-test, mengikuti penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, hingga pengisian post-test.

2.4 Pelaku Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan tim yang terdiri atas dosen dan mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Madani Indonesia. Dosen bertugas sebagai penanggung jawab kegiatan, narasumber, penyusun materi edukasi, dan evaluator kegiatan. Mahasiswa berperan sebagai fasilitator, membantu pelaksanaan penyuluhan, administrasi pre-test dan post-test, serta membantu pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah.

2.5 Tahapan Kegiatan

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui alur kegiatan yang sistematis, mulai dari perencanaan, implementasi, hingga penilaian hasil sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas pelaksanaan program.

2.5.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan diawali dengan survei potensi lokal untuk mengidentifikasi sumber daya alam yang berpotensi dimanfaatkan sebagai media edukasi kesehatan. Hasil survei menunjukkan bahwa buah alpukat merupakan salah satu hasil bumi yang cukup banyak ditemukan di Kecamatan Rejotangan. Tahap selanjutnya meliputi koordinasi dengan mitra pelaksana, penyusunan materi edukasi, pengembangan instrumen pre-test dan post-test, serta penyiapan media penyuluhan beserta peralatan yang digunakan untuk pemeriksaan tekanan darah.

2.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan terdiri atas beberapa kegiatan sebagai berikut.

a. Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan diawali dengan pengisian instrumen awal (*pre-test*) oleh seluruh peserta sebagai dasar untuk menggambarkan tingkat pemahaman sebelum intervensi diberikan. Instrumen tersebut memuat pertanyaan mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, cara pemanfaatan, dan pengolahan buah alpukat. Selanjutnya, proses edukasi dilaksanakan melalui paparan interaktif dengan bantuan bahan presentasi yang disertai penjelasan dan contoh penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang disampaikan mencakup nilai gizi alpukat, manfaatnya bagi kesehatan, pemanfaatannya sebagai pangan bergizi, serta berbagai pilihan pengolahan yang lebih sehat.

b. Diskusi dan Tanya Jawab

Sebagai tindak lanjut dari penyampaian materi, peserta diajak berinteraksi melalui pembahasan terbuka untuk mengklarifikasi materi yang telah dipaparkan. Topik yang dibahas

meliputi manfaat buah alpukat bagi kesehatan, berbagai alternatif pengolahannya, serta peran pola konsumsi sehari-hari dalam menurunkan faktor risiko penyakit kronis, termasuk tekanan darah tinggi, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia.

c. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada seluruh peserta menggunakan tensimeter digital untuk mendeteksi dini risiko hipertensi sekaligus meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

d. Tahap Evaluasi

Pengukuran tingkat pengetahuan peserta dilakukan menggunakan instrumen yang terdiri atas 20 butir soal pilihan ganda mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, cara konsumsi, dan pengolahan buah alpukat. **Instrumen yang digunakan pada pre-test dan post-test terdiri atas butir soal yang sama. Soal disusun berdasarkan materi edukasi yang diberikan kepada peserta dan diperiksa kesesuaian isi serta keterbacaannya sebelum digunakan.** Setiap jawaban yang benar memperoleh nilai 1, sedangkan jawaban yang tidak benar memperoleh nilai 0, sehingga skor maksimum yang dapat dicapai adalah 20. Nilai akhir dihitung dalam bentuk persentase, kemudian dikelompokkan ke dalam tiga tingkat pengetahuan, yaitu baik ($\geq 76\%$), cukup ($56-75\%$), dan kurang ($\leq 55\%$). Pengisian kuesioner dilakukan dua kali, yaitu sebelum penyampaian materi sebagai pengukuran awal dan setelah seluruh rangkaian edukasi selesai untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran awal dan akhir guna menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta.

2.6 Sarana dan Prasarana

Pelaksanaan kegiatan didukung oleh berbagai sarana dan prasarana, meliputi ruang pertemuan, LCD proyektor, laptop, media presentasi, leaflet edukasi, alat tulis, serta tensimeter digital yang digunakan untuk pemeriksaan tekanan darah. Seluruh sarana tersebut digunakan untuk mendukung kelancaran pelaksanaan edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan evaluasi kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Edukasi Pemanfaatan Buah Alpukat sebagai Pangan Bergizi

Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, cara konsumsi, serta pengolahan buah alpukat kepada 16 perempuan usia produktif di Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi yang didukung media presentasi. Topik edukasi mengenai alpukat dipilih berdasarkan hasil survei awal yang menunjukkan bahwa alpukat merupakan salah satu hasil bumi yang cukup banyak ditemukan di wilayah Rejotangan sehingga memiliki potensi untuk dimanfaatkan sebagai pangan bergizi bagi masyarakat.

Materi edukasi mencakup kandungan gizi buah alpukat, manfaatnya dalam menjaga kesehatan, serta berbagai alternatif pengolahan yang lebih sehat. Alpukat merupakan buah padat gizi (nutrient-dense food) yang mengandung serat, vitamin, mineral, lemak tak jenuh tunggal, serta berbagai senyawa bioaktif yang berpotensi mendukung kesehatan kardiovaskular dan berperan sebagai pangan fungsional (Aguilar-Vasquez et al., 2024; Hamednia et al., 2025; Marra et al., 2024).

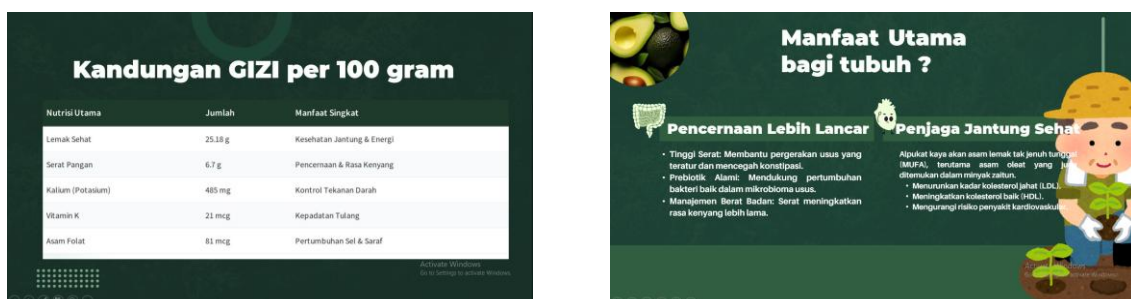
Pelaksanaan kegiatan mendapat respons positif yang ditunjukkan melalui antusiasme peserta selama mengikuti sesi edukasi. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum mengetahui secara rinci kandungan gizi buah alpukat, manfaat kesehatannya, maupun variasi pengolahannya. Mayoritas peserta hanya mengenal alpukat sebagai buah yang dikonsumsi dalam bentuk jus dengan tambahan gula. Selain itu, masih terdapat anggapan bahwa kandungan lemak pada alpukat dapat meningkatkan kadar kolesterol sehingga kurang baik dikonsumsi.



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, dan pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi kepada masyarakat Desa Tegalrejo, Kecamatan Rejotangan.



Gambar 2. Antusiasme peserta pada sesi diskusi dan tanya jawab mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, dan pengolahan buah alpukat.



Gambar 3. Media edukasi menggunakan *PowerPoint* mengenai kandungan gizi dan manfaat buah alpukat.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan alpukat sebagai sumber pangan bergizi masih belum optimal meskipun buah tersebut mudah diperoleh di lingkungan masyarakat.

Kondisi ini mengindikasikan masih terbatasnya food literacy dan nutrition literacy, yaitu kemampuan masyarakat dalam memahami informasi gizi, memilih, serta mengolah pangan secara tepat untuk mendukung kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan food literacy dan nutrition literacy berperan dalam memperbaiki kualitas pola makan dan mendorong perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat (Ko et al., 2024; Leary & Mooney, 2025; Silva, 2023; Silva et al., 2023; Yavaş et al., 2024). Dengan demikian, edukasi mengenai pemanfaatan alpukat sebagai pangan lokal bergizi dapat menjadi salah satu upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sekaligus mendorong pemanfaatan potensi komoditas lokal di Kecamatan Rejotangan secara lebih optimal.

3.2 Evaluasi Pengetahuan (*Pre-test* dan *Post-test*)

Perubahan tingkat pengetahuan peserta dievaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang diberikan kepada 16 peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Evaluasi ini dilakukan untuk menilai peningkatan pemahaman mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, dan pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi (n = 16)

Aspek Penilaian	Kategori	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)
Pengetahuan	Baik	2 (12,5)	12 (75,0)
	Cukup	6 (37,5)	4 (25,0)
	Kurang	8 (50,0)	0 (0,0)
Rata-rata skor (%)		50,0	85,0

Perbandingan hasil pre-test dan post-test pada Tabel 1 memperlihatkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan peserta setelah pelaksanaan edukasi. Pada pengukuran awal, kelompok dengan tingkat pengetahuan rendah masih mendominasi sebanyak 50,0%. Setelah intervensi diberikan, proporsi terbesar beralih ke kategori pengetahuan baik, yaitu sebesar 75,0%, sementara kategori pengetahuan rendah sudah tidak ditemukan lagi. Pergeseran distribusi tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi, khususnya mengenai nilai gizi, manfaat kesehatan, dan pemanfaatan buah alpukat.

Peningkatan pemahaman peserta diduga berkaitan dengan penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan ceramah interaktif, media visual, dan diskusi sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk memahami materi sekaligus mengklarifikasi informasi yang diterima. Pemanfaatan komoditas pangan lokal sebagai materi edukasi juga menjadikan informasi lebih kontekstual dan mudah dikaitkan dengan kebiasaan konsumsi sehari-hari. Temuan tersebut konsisten dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa program edukasi gizi mampu memperkuat pemahaman masyarakat serta mendorong perubahan sikap dan praktik konsumsi menuju pola makan yang lebih berkualitas (Flores-Vazquez et al., 2024; Wanyakha & Schuck, 2025).

Temuan pada kegiatan ini juga mendukung konsep *food literacy* dan *nutrition literacy*, yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, serta menerapkan informasi mengenai pangan dan gizi untuk membentuk perilaku konsumsi yang sehat. Masyarakat yang memiliki tingkat *food literacy* yang baik umumnya lebih mampu menentukan pilihan, mengolah, dan mengonsumsi pangan yang menunjang kesehatan dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat literasi pangan yang lebih rendah (Silva, 2023; Silva et al., 2023).

Selain itu, nutrition literacy berhubungan dengan kualitas pola makan, perilaku hidup sehat, serta kemampuan individu dalam mengambil keputusan terkait konsumsi makanan. Peningkatan pengetahuan gizi diketahui dapat mendorong terbentuknya pola makan yang lebih baik dan berkontribusi terhadap pencegahan penyakit tidak menular (Leary & Mooney, 2025; Yavaş et al., 2024). Materi edukasi yang diberikan memperkenalkan alpukat sebagai *nutrient-dense food* yang kaya akan lemak tak jenuh tunggal, serat, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif.

Informasi tersebut membantu peserta memahami nilai gizi dan manfaat alpukat sebagai bagian dari pola makan sehat (Hamednia et al., 2025; Probst et al., 2024; Reboussin et al., 2024).

Di samping manfaat kesehatannya, peserta juga memperoleh informasi mengenai berbagai alternatif pengolahan alpukat menjadi produk pangan bernilai tambah sehingga tidak hanya dikonsumsi sebagai jus. Diversifikasi pengolahan pangan lokal seperti alpukat dapat meningkatkan nilai gizi, variasi konsumsi, serta pemanfaatan komoditas lokal secara lebih optimal (Cheptoo et al., 2025; Marra et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi mengenai pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat melalui pemanfaatan sumber daya pangan lokal.

3.3 Pemeriksaan Tekanan Darah

Sebagai bagian dari upaya deteksi dini penyakit tidak menular, seluruh peserta yang mengikuti kegiatan edukasi juga menjalani pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Pemeriksaan dilakukan kepada 16 perempuan usia produktif untuk mengetahui kondisi tekanan darah peserta sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta (n = 16)		
Kategori Tekanan Darah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	6	37,5
Hipertensi	10	62,5
Total	16	100

Data pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebanyak 10 dari 16 peserta (62,5%) memiliki hasil pemeriksaan tekanan darah yang berada pada kategori hipertensi, sedangkan 6 peserta lainnya (37,5%) menunjukkan hasil pemeriksaan yang berada pada kisaran normal. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki hasil tekanan darah yang memerlukan perhatian dan pemantauan lebih lanjut. Peserta yang memiliki hasil pemeriksaan dalam kategori hipertensi diberikan edukasi secara individual mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah dan penerapan pola hidup sehat, serta dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan guna memastikan kondisi dan memperoleh penanganan yang sesuai. Hasil pemeriksaan ini juga menjadi dasar untuk meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala.

Proporsi peserta dengan tekanan darah tinggi yang cukup besar mengindikasikan bahwa skrining kesehatan di masyarakat masih diperlukan untuk mengidentifikasi individu yang berisiko mengalami penyakit tidak menular. Kondisi hipertensi diketahui berkaitan dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya berbagai komplikasi pada sistem kardiovaskular maupun organ lain, seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan fungsi ginjal. Meskipun demikian, banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi sejak dini karena penyakit ini umumnya tidak menimbulkan keluhan yang khas pada tahap awal. Atas dasar tersebut, pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi komponen penting dalam upaya penemuan kasus sedini mungkin sehingga intervensi yang sesuai, baik berupa perbaikan pola hidup maupun penatalaksanaan medis, dapat dilakukan secara tepat waktu (Bawornthip, 2025; World Health Organization, 2025).



(a)



(b)

Gambar 4. Pemeriksaan kesehatan (a), pencatatan pemeriksaan kesehatan (b)

Pelaksanaan skrining kesehatan yang disertai kegiatan edukasi memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk mengenali kondisi kesehatannya sekaligus memperoleh informasi mengenai langkah-langkah pencegahan penyakit tidak menular. Sejumlah meta-analisis melaporkan bahwa intervensi kesehatan berbasis komunitas yang dilaksanakan secara komprehensif mampu memperbaiki pengendalian tekanan darah pada populasi di Asia Tenggara. Keberhasilan intervensi tersebut dipengaruhi oleh kombinasi berbagai komponen, seperti pemberian edukasi, pembinaan perubahan kebiasaan sehari-hari, serta dukungan terhadap penerapan perilaku yang lebih sehat. Sejalan dengan temuan tersebut, pedoman *European Society of Hypertension* juga merekomendasikan pengelolaan hipertensi yang diawali dengan optimalisasi gaya hidup melalui pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, dan pemantauan tekanan darah secara rutin sebelum maupun bersamaan dengan terapi farmakologis sesuai kondisi pasien (Bawornthip, 2025; Giuseppe et al., 2023).

Dalam kegiatan ini, edukasi mengenai pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi dipilih sebagai salah satu bentuk intervensi promotif yang memanfaatkan potensi pangan lokal. Nilai gizi alpukat berasal dari kombinasi asam lemak tidak jenuh, serat, berbagai vitamin dan mineral, serta komponen fitokimia yang mendukung pemenuhan kebutuhan gizi dan penerapan pola makan sehat (Hamednia et al., 2025; Marra et al., 2024; Pacheco et al., 2022; Probst et al., 2024; Reboussin et al., 2024; Zurbau et al., 2020). Materi edukasi juga memperkenalkan berbagai alternatif pengolahan alpukat yang dapat diterapkan dalam konsumsi sehari-hari. Penyampaian informasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai kandungan gizi, manfaat, serta pemanfaatan alpukat sebagai pangan lokal yang dapat dikonsumsi secara lebih beragam dan sehat.

Hasil kegiatan ini konsisten dengan berbagai tinjauan sistematis yang melaporkan bahwa intervensi kesehatan berbasis masyarakat memberikan dampak positif terhadap pengendalian hipertensi apabila dilaksanakan secara komprehensif melalui edukasi, pendampingan perubahan kebiasaan sehari-hari, dan pemantauan kondisi kesehatan peserta. Pendekatan tersebut tidak hanya berkontribusi terhadap perbaikan pengendalian tekanan darah, tetapi juga memperkuat kemampuan masyarakat dalam mengambil keputusan yang mendukung kesehatannya. (Nweke et al., 2026). Sejalan dengan temuan tersebut, kombinasi edukasi kesehatan dan skrining tekanan darah dalam kegiatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat mengenali faktor risiko hipertensi sejak dini, meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pemantauan kesehatan, serta mendorong penerapan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, dan pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi. Hasil skrining tekanan darah juga menunjukkan bahwa sebagian

besar peserta berada pada kategori hipertensi, sehingga diperlukan pemantauan tekanan darah secara berkala dan tindak lanjut melalui fasilitas pelayanan kesehatan. Kombinasi edukasi dan skrining kesehatan dalam kegiatan ini dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan literasi gizi serta kepedulian masyarakat terhadap kondisi kesehatannya.



Gambar 5. Dokumentasi bersama tim pelaksana dan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung.

Interpretasi hasil kegiatan ini perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Cakupan peserta yang masih terbatas menyebabkan hasil yang diperoleh belum dapat menggambarkan kondisi masyarakat secara lebih luas. Selain itu, penilaian hanya dilakukan pada akhir pelaksanaan kegiatan sehingga efektivitas edukasi terhadap perubahan perilaku maupun perbaikan kondisi kesehatan dalam jangka panjang belum dapat diketahui. Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif, pelaksanaan program berikutnya perlu melibatkan jumlah peserta yang lebih beragam serta disertai pemantauan berkala guna mengevaluasi keberlangsungan perubahan pengetahuan, perilaku hidup sehat, dan indikator kesehatan peserta.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi pemanfaatan buah alpukat sebagai pangan bergizi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 12,5% pada pre-test menjadi 75,0% pada post-test, sedangkan hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 10 peserta (62,5%) berada pada kategori hipertensi. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya edukasi gizi dan pemeriksaan tekanan darah sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di masyarakat. Peserta dengan hasil tekanan darah dalam kategori hipertensi dianjurkan melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan serta melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala. Kegiatan selanjutnya dapat dikembangkan dengan jumlah peserta yang lebih luas dan pemantauan berkelanjutan untuk melihat perubahan perilaku serta kondisi kesehatan peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Madani Indonesia, Pemerintah Desa Tegalrejo, Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung, serta seluruh peserta dan mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan, Universitas Madani Indonesia yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar-Vasquez, E. A., Herrera-Rodriguez, T. C., & González-Delgado, Á. (2024). Comprehensive Utilization of Avocado in Biorefinery : A Bibliometric and Co-Occurrence Approach 2003 – 2023. *Sustainability*, 16(9414). <https://doi.org/10.3390/su16219414>
- Albrahim, T., Alshaalan, R., Alhusan, S. I., Kholoud, R., Aldosari, H. A., Albarqi, H. M., Almousa, Z. I., Alghamdi, K. A., & Almnaizel, A. T. (2023). Exploring the Association between Nutritional Knowledge and Fruit and Vegetable Consumption among Young Adults : A Cross-sectional Study. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 11(2). <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.11.2.13>
- Babirye, N., Kiyimba, T., & Stark, A. H. (2025). Facilitators and barriers of fruit and vegetable consumption among Ugandans living with diabetes : a qualitative study. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 0. <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2024-000948>
- Bawornthip, P. (2025). Effectiveness of Health Promotion Programs on Blood Pressure in People With Hypertension and Prehypertension in Southeast Asian Populations : Systematic Review and Meta- - Analysis. *Nursing Open*, 12(6). <https://doi.org/10.1002/nop2.70252>
- Cheptoo, A., Ebere, R., & Arimi, J. (2025). Avocado Pulp : A Review of Nutritional Profile, Functional Attributes, Drying Techniques, and Avocado Pulp Products. *Journal of Food Processing and Preservation*, 2025(4810929), 13. <https://doi.org/10.1155/jfpp/4810929>
- Devirgiliis, C., Guberti, E., & Mistura, L. (2024). *Effect of Fruit and Vegetable Consumption on Human Health : An Update of the Literature*. 13(3149), 1–17. <https://doi.org/10.3390/foods13193149>
- Dreher, M. L., Cheng, F. W., & Ford, N. A. (2021). A Comprehensive Review of Hass Avocado Clinical Trials, Observational Studies, and Biological Mechanisms. *Nutrients*, 13(12)(4376). <https://doi.org/10.3390/nu13124376>
- Endawkie, A., Gedefie, A., Muche, A., Mohammed, A., Ayres, A., Melak, D., Abeje, E. T., Bayou, F. D., Getaneh, F. B., & Asmare, L. (2024). Household- and community-level factors of zero vegetable or fruit consumption among children aged 6–23 months in East Africa. *Frontiers in Nutrition*, 11(1363061). <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1363061>
- Fleming, S. A., Paul, T. L., Fleming, R. A. F., Ventura, A. K., Mccrory, M. A., Whisner, C. M., Dye, L., Kraft, J., & Ford, N. A. (2025). *Exploring avocado consumption and health : a scoping review and evidence map*. February, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1488907>
- Flores-Vazquez, A. S., Rodríguez-rocha, N. P., Herrera-echauri, D. D., & Macedo-ojeda, G. (2024). A systematic review of educational nutrition interventions based on behavioral theories in school adolescents. *Appetite*, 192(107087). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107087>
- Ford, N. A., Spagnuolo, P., Kraft, J., & Bauer, E. (2023). Nutritional Composition of Hass Avocado Pulp. *Foods*, 12(2516). <https://doi.org/10.3390/foods12132516>
- Giuseppe, M., Kreutz, R., Michel, B., Guido, G., Andrzej, J., Maria, L., Konstantinos, T., Enrico, A., Abd, E., Algharably, E., Azizi, M., Benetos, A., Borghi, C., Brguljan, J., Cifkova, R., Coca, A., Cornelissen, V., Cruickshank, J. K., Cunha, P. G., ... Kjeldsen, S. E. (2023). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Associa. *Journal of Hypertension*, 41(12).
- Hamednia, S., Shouhani, Z., Tavakol, S., Montazeri, N., Amirkhan-Dehkordi, M., Karimi, M. A., Bastamkhani, M., Tabrizi, H. C., Amirsasan, R., Vakili, J., Karimi, M., & Asbaghi, O. (2025). Effects of Avocado Products on Cardiovascular Risk Factors in Adults : A GRADE- - Assessed Systematic Review and Meta- - Analysis. *Food Science & Nutrition*, 13(e70547). <https://doi.org/10.1002/fsn3.70547>
- Ko, E., Jang, E., Park, S., & Sim, J. (2024). Evaluating the effectiveness of a food literacy pilot program for university students : using a mixed-methods research approach. *Nutrition Research and Practice*, 18(6), 885–896. <https://doi.org/10.4162/nrp.2024.18.6.885>

- Leary, M. O., & Mooney, E. (2025). The Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake of University Students: A Scoping Review. *Dietetics*, 4(16), 1–26. <https://doi.org/10.3390/dietetics4020016>
- Marra, A., Manousakis, V., Zervas, G. P., Koutis, N., Finos, M. A., Adamantidi, T., Panoutsopoulou, E., Ofrydopoulou, A., & Tsoupras, A. (2024). *Avocado and Its By-Products as Natural Sources of Valuable Anti-Inflammatory and Antioxidant Bioactives for Functional Foods and Cosmetics with Health-Promoting Properties*. 14(5978). <https://doi.org/10.3390/app14145978>
- Monsalves-álvarez, M., Solis-soto, M. T., Burrone, M. S., Candia, A. A., Jofré-saldía, E., Espinoza, G., Flores-opazo, M., Puebla, C., Valladares-ide, D., & Jannas-vela, S. (2024). Community strategies for health promotion and prevention of chronic non-communicable diseases with a focus on physical activity and nutrition : the URO / FOCOS study protocol. *Frontiers in Public Health*, 11(1268322), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1268322>
- Nweke, M., Govender, N., Appiah, B., & Pillay, J. (2026). Multi-pronged biobehavioural intervention strategies for prevention and control of hypertension : A systematic review of education-based community trials. *SAGE Open Medicine*, 14, 1–17. <https://doi.org/10.1177/20503121261444673>
- Olas, B. (2024). The Pulp , Peel , Seed , and Food Products of *Persea americana* as Sources of Bioactive Phytochemicals with Cardioprotective Properties : A Review. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(13622). <https://doi.org/10.3390/ijms252413622>
- Pacheco, L. S., Li, Y., Rimm, E. B., Manson, J. E., Sun, Q., Rexrode, K., Hu, F. B., & Guasch- Ferré, M. (2022). Avocado Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in US Adults. *Journal of the American Heart Association*, 11(7). <https://doi.org/10.1161/JAHA.121.024014>
- Probst, Y., Guan, V., & Neale, E. (2024). Avocado intake and cardiometabolic risk factors in a representative survey of Australians : a secondary analysis of the 2011 – 2012 national nutrition and physical activity survey. *Nutrition Journal*, 23(12), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00915-7>
- Reboussin, D. M., Lovato, L., Vitolins, M. Z., & Rajaram, S. (2024). Function Impact of daily avocado consumption on gut microbiota in adults with abdominal obesity : an ancillary study of HAT , a randomized controlled. *Food & Function*, 16, 168–180. <https://doi.org/10.1039/d4fo03806a>
- Silva, P. (2023). Food and Nutrition Literacy : Exploring the Divide between. *Foods*, 12(2751), 1–18. <https://doi.org/10.3390/foods12142751>
- Silva, P., Lopes, F., & Ray, S. (2023). Nutrition and Food Literacy : Framing the Challenges to Health Communication. *Nutrients*, 15(4708), 1–25. <https://doi.org/10.3390/nu15224708>
- Umar, F., Gaffar, A., Hidayat, A. Z., Sutrisno, I., Tri, N., Js, W., & Rustan, R. W. (2024). *Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah dan Dampaknya Terhadap Pengetahuan Siswa di Sekolah Dasar Negeri 3 Macorawalie Vegetable and Fruit Consumption Education and Its Impact on Student Knowledge at Elementary School 3 Macorawalie*. 3(2), 147–153. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.279>
- Viera, W., Gaona, P., Samaniego, I., Sotomayor, A., Viteri, P., Noboa, M., Merino, J., Mejía, P., & Park, C. H. (2023). Mineral Content and Phytochemical Composition of Avocado var. Hass Grown Using Sustainable Agriculture Practices in Ecuador. *Plants*, 12(1791). <https://doi.org/10.3390/plants12091791>
- Wanyakha, M. T., & Schuck, N. G. (2025). Nutritional education on fruit and vegetable consumption among food pantry clients : A systematic review and a meta-analysis. *Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development*, 14(3), 433–454. <https://doi.org/10.5304/jafscd.2025.143.014>
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. 1–6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yavaş, İ. A., Guney-coskun, M., Saleki, N., Elif, F., Karataş, S., & Keskin, E. (2024). Nutrition literacy

and its relationship with diet quality and quality of life among white-collar employees : a study from Türkiye. *BMC Public Health*, 24(3478). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21078-4>

Zurbau, A., Au-yeung, F., Mejia, S. B., Khan, T. A., Vuksan, V., Jovanovski, E., Leiter, L. A., Kendall, C. W. C., Jenkins, D. J. A., & Sievenpiper, J. L. (2020). Sources With Incident Cardiovascular Outcomes : A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Journal of the American Heart Association*, 9(19). <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.017728>

Halaman ini dikosongkan