

## PENGARUH EDUKASI TENTANG DIET DASH TERHADAP SKOR KESADARAN BAHAYA HIPERTENSI

**Yora Nopriani<sup>1</sup>, Oscar Ari Wiryansyah<sup>2</sup>, Sehly Apriani<sup>3</sup>,**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114

Email : yoranopriani90@gmail.com<sup>1</sup>, oscarariwiryansyah@gmail.com<sup>2</sup>, asehlly8@gmail.com<sup>3</sup>

### Abstrak

Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sedang. Terapi non farmakologi yang dapat kita lakukan dengan memberikan edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi. Dimana diet dash ini lebih menekankan untuk mengonsumsi tinggi akan kalium, kalsium, dan magnesium. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi. Metode: Desain penelitian menggunakan *Pra Experimental* dengan rancangan one group pre test and post test design yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Januari – 18 Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah 266 pasien yang mengalami hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang, teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel sebanyak 38 responden. Pengumpulan data melalui *pre test* memberikan kertas pertanyaan, kemudian intervensi memberikan edukasi tentang skor kesadaran bahaya hipertensi, selanjutnya post test memberikan pertanyaan kembali yang serupa. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi ( $p$  value = 0,000). Diharapkan dapat menjadi tambahan referensi yang dapat digunakan sebagai alternatif tindakan/terapi dalam program penanganan pengendalian penyakit tidak menular yaitu hipertensi.

**Kata Kunci : Edukasi, Diet Dash, Skor Kesadaran, Hipertensi.**

### Abstract

According to records from the World Health Organization (WHO), one billion people in the world suffer from hypertension, two-thirds of whom are in developing countries with low and medium income. We can carry out non-pharmacological therapy by providing education about the dash diet on the awareness score of the dangers of hypertension. Where the dash diet places more emphasis on consuming high levels of potassium, calcium and magnesium. The aim of this study was to determine the effect of education about the dash diet on hypertension awareness scores. Method: The research design used *Pre Experimental* with a one group pre test and post test design carried out on one group without a control group. This research was conducted on January 30 – February 18 2023. The population in this study was 266 patients who experienced hypertension at the Kenten Palembang Community Health Center, the sampling technique used purposive sampling with a sample of 38 respondents. Data collection through a pre-test provides question paper, then the intervention provides education about awareness scores on the dangers of hypertension, then the post-test provides similar questions again. Data analysis uses univariate and bivariate analysis. The results of this study show that there is an effect of education about the dash diet on the awareness score of the dangers of hypertension ( $p$  value = 0.000). It is hoped that it can become an additional reference that can be used as an alternative action/therapy in the management program for controlling non-communicable diseases, namely hypertension.

**Keywords: Education, Dash Diet, Awareness Score, Hypertension.**

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). WHO (*World Health Organization*) mengatakan bahwa batas tekanan yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama dengan atau diatas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Manurung, 2018). Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan menghidap hipertensi bila tekanan darahnya > 140/90 mmHg (Zaenal, 2018). Saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi menurut WHO (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (W *et al.*, 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8% (Andika *et al.*, 2022) Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis.

Pengukuran secara nasional sebesar 34,11% Dari 1.668.848 penduduk kota Palembang, 255.449 penduduk yang diukur tekanan darahnya, dan 146.220 orang (57,2%) yang mendapatkan pelayanan kesehatan tekanan darah tinggi (hipertensi) sesuai standar. Persentase Capaian Penderita Hipertensi Mendapatkan Pelayanan Sesuai Standar di Kota Palembang Tahun 2019 sebanyak 54,2% dan 57,2% tahun 2020. Penyakit Hipertensi di wilayah puskesmas kota Palembang termasuk dalam urutan ke – 3 penyakit terbanyak dengan jumlah kasus tahun 2021 sebanyak 2.258 orang, pada bulan November 2022 terdapat kasus sebanyak 241 orang, Desember 2022 sebanyak 270 orang dan Januari 2023 sebanyak 266 orang hipertensi.

Penanganan hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan dengan terapi farmakologis terdiri atas pemberian obat antihipertensi yang memerlukan keteraturan waktu, dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan (Smeltzer & Bare, 2017).

Terapi non farmakologi yang dapat kita lakukan dengan mengatur pola makan yang sehat serta mengurangi konsumsi garam yang berlebihan. Salah satunya adalah memberikan edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi (Fitriyana & Wirawati, 2022). Edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan baik secara formal maupun non formal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan ilmu

pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri yang ada dalam diri setiap manusia, kemudian

mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan lebih baik. Terapi non farmakologis bisa dilakukan dengan mengatur pola asupan makanan pada diet dash.

DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) merupakan bentuk terapi non farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi dengan metode DASH (Fitriyana & Wirawati, 2022).

Diet DASH lebih efektif untuk digunakan dalam meningkatkan asupan kalium, kalsium dan magnesium pada pasien hipertensi. Selain bahan makanan yang mudah didapatkan diet dash ini juga diet yang tidak ekstrim atau berat dengan menjaga tetap menjaga pola makan 4 sehat 5 sempurna dan tinggi akan kalium, kalsium dan magnesium. (Hafidah Nurmyanti, 2020).

Perbedaan antara diet DASH dengan diet Rendah garam ialah diet DASH mengutamakan konsumsi banyak sayur, buah, dan makanan atau produk rendah lemak serta mengurangi konsumsi makanan atau produk lemak jenuh. Sedangkan, diet Rendah Garam hanya mengurangi konsumsi garam (natrium) dengan tidak lebih dari 100 mmol sehari atau setara dengan 2,4 g natrium atau 6 gram garam dapur (Puskesmas & Utara, 2021)

Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Mauluda Fitriyana & Maulidta Karunianingtyas pada tahun 2022 dengan judul “Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” membuktikan bahwa ada pengaruh terapi pola diet DASH untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif atau Kualitatif. Subjek pada penelitian yaitu dua warga di Desa Kalikangkung Semarang yang sudah menderita penyakit hipertensi sejak 2-3 tahun yang lalu dan menjalani pengobatan terkontrol yaitu dengan mengkonsumsi obat amlodipin 10 mg yang diminum satu kali dalam sehari. Pola makan diet DASH ini diberikan 3x dalam sehari, yaitu menu makan pagi, menu makan siang, dan menu makan malam. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah serta beberapa perubahan lainnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi pola makan diet DASH dapat menurunkan tekanan darah pada penderi hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bagus Mukti pada tahun 2019 dengan judul “Penerapan DASH pada Penderita Hipertensi” membuktikan bahwa diet DASH sangat membantu dalam menurunkan hipertensi atau tekanan darah tinggi pada orang dewasa. Penurunan tekanan yang dihasilkan dari penerapan diet DASH dapat mencapai 8-14 mmHg. Diet DASH dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yaitu berupa modifikasi gaya hidup dengan cara mengatur pola makan dengan banyak makan makanan yang kaya akan sayuran, buah-buahan, susu dan produk-produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, biji-bijian, ikan unggas, kacang-kacangan, serta mengandung

sedikit natrium, makanan manis, gula, lemak, dan daging merah. (Mukti, 2018).

studi pendahuluan ke Puskesmas Kenten Palembang, penulis melakukan wawancara terhadap petugas (perawat dan pemegang program) untuk Penyakit Tidak Menular serta mengambil data dan profil

Puskesmas, dari wawancara dan pengumpulan data didapatkan bahwa kasus hipertensi masih berada pada urutan ke – 3 penyakit terbanyak di wilayah Puskesmas Kenten dengan jumlah kasus hipertensi pada bulan Januari tahun 2023 sebanyak 266 kasus, peneliti melakukan observasi di Puskesmas Kenten dan menanyakan kepada beberapa pasien terutama pasien yang terdiagnosis penyakit hipertensi, mereka mengatakan belum mengetahui apa itu diet dash hipertensi, sedangkan hipertensi masih menjadi kasus tertinggi di puskesmas kenten palembang dengan urutan ke – 3 pada bulan Januari sebanyak 266 kasus dan akan terus bertambah, hipertensi masih menjadi masalah penyakit dunia yang cukup berbahaya dan menyebabkan kematian. Berdasarkan data ini peneliti ingin mengetahui “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi Di Puskesmas Kenten Palembang.”

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *Pre Experimental Design* dengan rancangan *one group pre and post test design*

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Januari – 18 Februari tahun 2023 di Puskesmas Kenten Palembang.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah 266 pasien yang terdiagnosis hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang. Sampel yang didapatkan dalam penelitian ini berjumlah 38 responden di Puskesmas Kenten Palembang. Peneliti menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan *metode Purposive Sampling*.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara langsung dan lembar observasi yang dibagikan kepada responden.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan normalitas data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Responden di Puskemas Kenten Palembang Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Perempuan	19	50 %
2	Laki-laki	19	50 %
	Jumlah	38	100 %

Berdasarkan tabel 1 diketahui 38 responden dengan kategori jenis kelamin perempuan yaitu 19 responden (50%) sedangkan untuk responden laki-laki yaitu 19 responden (50%).

### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Responden di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	36 - 44 Tahun	4	10,6 %
2	45 - 59 Tahun	17	44,8 %
3	60 - 70 Tahun	15	39,4 %
4	>71 Tahun	2	5,2 %
	Jumlah	38	100 %

Berdasarkan tabel 2 diketahui 38 responden dengan rentang umur 36-44 tahun 4 responden (10,6%), 45-59 tahun 17 responden (44,8%), 60-70 tahun 15 responden (39,4%), > 71 tahun 2 responden (5,2%).

### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat pendidikan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan pada Responden di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023.

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	SD	1	2,6 %
2	SMP	3	7,8 %
3	SMA	20	52,7 %
4	SARJANA	14	36,9 %
	Jumlah	38	100 %

Berdasarkan tabel 3 diketahui 38 responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 1 responden (2,6%), SMP 3 responden (7,8%), SMA 20 responden (52,7%), SARJANA 14 responden (36,9%).

### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan pada Responden di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023.

No	Variabel	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	1	2,6 %	35	92,1 %
2	Cukup	20	52,7 %	3	7,9 %
3	Kurang	17	44,7 %	0	0 %
	Jumlah	38	100 %	38	100 %

Berdasarkan tabel 4 diketahui didapat 38 responden yang diberikan edukasi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi dalam tabel pre-test untuk baik 1 responden (2,6%), cukup 20 responden (52,7%), dan kurang 17 responden (44,7%) sedangkan pada hasil data post-test pemberian edukasi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi yaitu untuk kategori baik 35 responden (92,1%), cukup 3 responden (7,9%), kurang 0 responden (0%).

### 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi pada Responden di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023.

No	Variabel	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	1	2,6 %	30	78,9 %
2	Cukup	16	42,1 %	8	21,1 %
3	Kurang	21	55,3 %	0	0 %
	Jumlah	38	100 %	38	100 %

Berdasarkan tabel 5 diketahui didapat 38 responden yang diberikan edukasi diet dash skor kesadaran bahaya hipertensi dalam tabel pre-test untuk baik 1 responden (2,6%), cukup 16 responden (42,1%), dan kurang 21 responden (55,3%) sedangkan pada hasil data post-test



pemberian edukasi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi yaitu untuk kategori baik 30 responden (78,9%), cukup 8 responden (21,1%), kurang 0 responden (0%).

#### 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Selisih Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Selisih Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi pada Responden di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023.

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Sebelum dilakukan edukasi	21	55,3 %
2	Setelah dilakukan edukasi	30	78,9 %
3	Selisih	9	23,6 %

Berdasarkan tabel 6 diketahui didapat 38 responden yang diberikan edukasi tentang diet dash skor kesadaran bahaya hipertensi dalam tabel didapatkan jumlah terbanyak sebelum dilakukan edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi sebanyak 21 responden (55,3%), sedangkan pada hasil data setelah dilakukan pemberian edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi dengan jumlah 30 responden (78,9%), untuk selisih sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi sebanyak 9 responden (23,6%).

#### 7. Uji Normalitas Data

Tabel 7. Uji Normalitas Data Responden di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai Pre-Test	,330	38	,000	,708	38	,000
Nilai Post-Test	,535	38	,000	,302	38	,000

Berdasarkan tabel 7 hasil uji normalitas diperoleh semua nilai *p value* pada Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023  $\leq \alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, maka analisa bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

#### 8. Uji Wilcoxon

Tabel 8. Uji Wilcoxon Pada Responden di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023.

Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi	Kolmogorov-Smirnov			
	N	Mean Rank	Sum of Rank	Asymp. Sig. (2-tailed)
Negative Ranks	36	18,50	666,00	,000
Positive Ranks	0	,00	,00	
Ties	2			
Total	38			

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa nilai signifikan hasil uji statistik non parametrik (*wilcoxon*) adalah 0,000 (*p value*  $0,000 < 0,05$ ) yang berarti menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan melalui media leaflet dan booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi” terhadap tingkat

pengetahuan pasien dengan diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi.

### **Pembahasan**

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang memiliki riwayat Hipertensi. Sampel pada penelitian ini adalah pasien Hipertensi yang sesuai dengan kriteria inklusi pada saat penelitian yaitu berjumlah 38 orang.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan dua kali observasi pengetahuan menggunakan kuisioner kepada responden yaitu yang pertama, dilakukan sebelum pemberian pendidikan kesehatan melalui leaflet dan booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi” peneliti memberikan kuisioner terlebih dahulu, setelah memberikan kuisioner terdapat hampir dari seluruh populasi sampel penelitian tidak mengetahui apa itu diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi maka peneliti memberikan edukasi terkait diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi media yang digunakan booklet dan leaflet, setelah dilakukan intervensi peneliti kemudian memberikan kuisioner yang kedua, sesudah pemberian pendidikan kesehatan melalui leaflet dan booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi”. Selanjutnya, data yang didapat dari hasil pengisian kuisioner oleh responden dikumpulkan, diolah dan dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan teknik analisis data uji statistik secara komputerisasi melalui SPSS.

Dari hasil pre-post test yang dilakukan peneliti terhadap responden terdapat pengaruh edukasi diet dash

terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi dengan hasil  $p$  value  $0.000 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  diterima. Didapatkan peningkatan pengetahuan setelah berikan intervensi edukasi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi dengan media booklet dan leaflet sebanyak 39,4%.

### **1. Tingkat pengetahuan Sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan Melalui Pemberian Leaflet dan Booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi”**

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum pemberian pendidikan kesehatan melalui pemberian leaflet dan booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi” SD 1 responden (2,6%), SMP 3 responden (7,8%), SMA 20 responden (52,7%), Sarjana 14 responden (36,9%).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Yuliani, 2018).

penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kenten Palembang berkaitan dengan klien yang

mengalami hipertensi dan menjalani prosedur pengobatan didapatkan hasil data karakteristik responden berdasarkan pendidikan adalah lulusan SMA sebanyak 20 orang (52,7%) dan pendidikan yang paling sedikit SD sebanyak 1 orang (2,6%).

## **2. Tingkat pengetahuan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Melalui Pemberian Leaflet dan Booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi”**

Peneliti melakukan pengukuran tingkat pengetahuan responden kembali setelah pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan kuesioner sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media yang digunakan yaitu leaflet dan booklet dengan judul “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi” yaitu untuk kategori baik 35 responden (92,1%), cukup 3 responden (7,9%), kurang 0 responden (0%). Berdasarkan dari uraian yang diatas bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dalam edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi yang diberikan kepada responden.

## **3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet dan Booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi” Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi.**

Hasil penelitian ini diketahui bahwa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden sebanyak 39,4% yang artinya terdapat pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi di Puskesmas kenten Palembang tahun 2023.

Hasil uji normalitas diperoleh semua nilai *p value* pada Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2023  $\leq \alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, maka analisa bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat nilai signifikan hasil uji statistik non parametrik (*wilcoxon*) adalah 0,000 (*p value*  $0,000 \leq 0,05$ ) yang berarti menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan melalui media leaflet dan booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi” terhadap tingkat pengetahuan pasien dengan diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi. Penelitian ini menunjukkan nilai *P value* = 0,000 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi di puskesmas kenten Palembang tahun 2023.

Penelitian ini menerangkan bahwa hampir dari seluruh responden kurang menyadari akan bahaya dari hipertensi ini dari data yang didapatkan maka nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan



edukasi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi, dengan menekankan akan kesadaran bahaya hipertensi sebelum diberikan intervensi sebesar 55,3% dan berubah menjadi 78,9% setelah diberikan intervensi edukasi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi. Kemudian hasil nilai hitung menunjukkan angka 23,6% yang artinya terdapat peningkatan kesadaran akan bahaya hipertensi pada responden.

Selama penelitian berlangsung terlihat semua responden aktif dan kooperatif untuk bertanya terkait leaflet dan booklet “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi”. Beberapa responden antusias terhadap pemberian materi diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi hampir semua responden kooperatif sehingga peneliti merasakan dampak positif dari pemberian materi ini, leaflet dan booklet “Pengaruh Edukasi Diet Dash Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi”. Semoga dengan pemberian leaflet dan booklet ini Hipertensi bisa dikurangi dan dicegah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Uliatiningsih *at all* (2019) bahwa terdapat perbedaan rata-rata kepatuhan diit hipertensi kelompok perlakuan antara pretest dan posttest. Adanya peningkatan pada kepatuhan diet DASH setelah pemberian edukasi, responden yang kurang patuh adalah 32 orang (42.7%), responden yang cukup patuh adalah 39 orang (52.0%) dan responden yang patuh adalah 4

orang (5.3%). Perubahan perilaku kepatuhan diet membutuhkan waktu yang cukup lama. Dalam penelitian ini terdapat perubahan pola makan antara lain peningkatan asupan kalium, magnesium, kalsium dan serat secara signifikan ( $p > 0,05$ ). Namun, masih ditemukan sebelumnya masih mengkonsumsi makanan berlemak masih sering dikonsumsi, dibuktikan dengan hasil konsumsi lemak yang meningkat sebesar 1,5 g walaupun tidak signifikan. dilakukan oleh responden.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyana *at all* (2022) metode yang digunakan deskriptif kualitatif. Dimana penelitian ini menggunakan responden sebanyak 2 responden yang terdiagnosis penyakit hipertensi yang diawali dengan observasi dan pengukuran tekanan darah, kemudian diberikan perlakuan diet DASH 3x/hari selama 3 hari. Setelah diberikan perlakuan dilakukan observasi lagi terhadap tekanan darah. Selain jangka waktu yang cukup singkat tidak terdapat jumlah perselisihan antara kepatuhan diet hipertensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kenten Palembang pada tanggal 30 Januari – 18 Februari Tahun 2023 dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada pengaruh edukasi tentang diet dash terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi di puskesmas kenten Palembang tahun 2023 ( $p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

Andika, F., Safitri, F., Husna, A., & Rahmi, N. (2022). Analisis

- Kepatuhan Pasien Hipertensi Terhadap Penggunaan Obat Generik di Wilayah Kerja Puskesmas Mane Kabupaten Pidie Analysis of Hypertension Patient Compliance with the Use of Generic Drugs in the Work Area of the Mane Health Center , Pidie Regency. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 1–9.
- Dengan, K., & Hipertensi, K. (2021). *Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2021*.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Hafidah Nurmyanti, S. R. (2020). Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet DASH Terhadap Asupan Natrium, Kalium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Nutriture*, Volume 1, No. 1, 64-75.
- Kurniawan, R, D. Yudanari, Y, G. Susilo, E. (2020). Hubungan Kesadaran Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Dikelurahan Jimbaran Kecamatan Bandungan.
- Kusumaningati, Sri Indah (2019) *Studi Kasus Dukungan Keluarga Dalam Perawatan Lansia*