

PENGARUH EDUKASI TENTANG DIET HIPERTENSI TERHADAP SKOR KESADARAN BAHAYA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR SUGIHAN JALUR 25

Yora Nopriani¹, R.A. Fadila², Lusiana³

^{1,2}Program Studi SI Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna,
Jl. Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang

Email : yoranopriani90@gmail.com¹, radenayu.dila23@gmail.com², lusiana19792016@gmail.com³

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang memerlukan upaya Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang memerlukan upaya penanganan yang tepat dan serius. Kesadaran pada pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Kurangnya pengetahuan, dan pemahaman bahaya hipertensi akan meningkatkan risiko pada penderita hipertensi sehingga diperlukan kerjasama yang erat antara tenaga kesehatan, pasien dan keluarga untuk mengurangi angka prevalensi kejadiannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang diet hipertensi terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 Desa Bandarjaya Air Sugihan Jalur 25 pada bulan Januari sampai Februari 2023. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasi experiment dengan rancangan one group pre – posttest. Berdasarkan hasil uji statistik mengalami peningkatan pengetahuan dan tingkat kesadaran dengan nilai p-value yaitu pengetahuan (p value = 0,000) dan kesadaran (p value = 0,000) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi dan kesadaran terhadap Diet hipertensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. Kesimpulan dalam penelitian ini Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan skor kesadaran pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. Perlu memperhatikan faktor penyebab hipertensi yang masih banyak tidak diketahui oleh penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Diet hipertensi, Tingkat kesadaran

Abstract

Hypertension is a degenerative disease that requires proper and serious treatment. Awareness in patients about hypertension is an important factor in achieving blood pressure control. Lack of knowledge and understanding of the dangers of hypertension will increase the risk of hypertension sufferers so that close cooperation is needed between health workers, patients and families to reduce the prevalence rate of its occurrence. The purpose of this study was to determine the effect of education about hypertension diet on the awareness score of the dangers of hypertension in the working area of the Air Sugihan Health Center, Line 25. This research was conducted in the work area of the Air Sugihan Health Center, Line 25, Bandarjaya Air Sugihan Village, Line 25 from January to February 2023. This research is a type of quasi-experimental research with a one group pre-posttest design. Based on the results of statistical tests, there was an increase in knowledge and level of awareness with a p-value, namely knowledge (p value = 0.000) and awareness (p value = 0.000) which indicated that there was an effect of education and awareness on the hypertension diet in the elderly in the working area of the Air Sugihan Health Center, Jalan 25. The conclusion in this study was that there was an increase in the average knowledge score and awareness score of hypertensive patients in the working area of the Air Sugihan Public Health Center Line 25. It is necessary to pay attention to the causes of hypertension which many people with hypertension do not know.

Keywords: Hypertension, Diet hypertension, Level of Awareness

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang memerlukan upaya penanganan yang tepat dan serius. Penyakit hipertensi sering disebut sebagai "*the silent disease*" atau pembunuh diam-diam, karena pada umumnya penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Tetapi kadang beberapa gejala seperti sakit kepala, pusing, lelah banyak dihubungkan dengan hipertensi (Wibisono & Kusbaryanto, 2019). Pemahaman apa pun dengan hipertensi dapat mengurangi asupan sayuran dan serat, dan kemudian usia, jenis makanan yang melimpah, dan konsumsi kolesterol setelah makan garam, lemak, dan gula (Herwanti et al., 2021). Mengubah perilaku pasien hipertensi menjadi sehat adalah bagian utama dari program kesejahteraan. Salah satu program kesejahteraan yang dapat dilakukan untuk mengubah mentalitas penderita hipertensi adalah dengan memberikan penyuluhan/sekolah tentang cara yang paling tepat dalam mengawasi makanan untuk mengontrol denyut nadi dengan variasi makanan yang kurang (Kautaman et al., 2021).

Berdasarkan data WHO pada 2019, sebanyak 1,13 miliar manusia di seluruh dunia menderita hipertensi, diperkirakan pada tahun 2025 akan mengalami peningkatan sebanyak 1,5 miliar orang. Mereka menderita hipertensi, dan diperkirakan 9,4 juta manusia meninggal karenanya setiap tahun Hipertensi serta komplikasinya (WHO, 2019). Secara nasional hasil Badan Pusat Statistik, pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di tanah air sebesar 34,11%, dengan hanya sepertiga dari 25,8% dari seluruh penderita hipertensi yang terdiagnosis dan dua pertiga lainnya tidak terdiagnosis (BPS, 2018). Pada tahun 2020, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 1.993.269 orang. Kabupaten Ogan Komering Ilir menjadi wilayah tertinggi ketiga sebesar 174.993 orang (Dinkes Sumatera Selatan, 2021).

Hipertensi dikaitkan dengan usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (variabel/faktor risiko tidak terkontrol), kebiasaan merokok, asupan garam, asupan lemak jenuh, asupan minyak nabati, asupan alkohol, obesitas, aktivitas fisik, stres dan penggunaan estrogen. Sebagian besar faktor risiko tekanan darah tinggi dikaitkan dengan faktor diet atau perilaku makan yang buruk (Andini, 2022). Secara umum, pengobatan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu pendekatan farmakologis dan pendekatan non-farmakologis. Berbagai upaya yang dikembangkan pada pendekatan non farmakologis untuk hipertensi meliputi modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, latihan fisik/ senam secara teratur, berhenti merokok, peningkatan asupan buah-buahan dan sayur, pengurangan alkohol, kontrol asupan natrium dan suplemen kalium (Herwanti et al., 2021). Salah satu program atau kegiatan untuk mengatasi masalah hipertensi adalah pemberian Pendidikan kesehatan atau edukasi tentang hipertensi (Risna Damayanti et al., 2022).

Diet hipertensi merupakan kegiatan yang dapat membantu dalam menurunkan angka tekanan darah agar menjadi normal. Diet hipertensi bertujuan untuk menurunkan faktor risiko lain seperti obesitas, kolesterol yang tinggi, asam urat, dan penyakit degenerative seperti ginjal, jantung dan diabetes (Nanda Marlyta, 2022). Diet yang disarankan adalah diet rendah natrium, yang bertujuan untuk mengembalikan tekanan darah menjadi normal (Soviarni, 2022). Penatalaksanaan diet rendah natrium juga bertujuan untuk mengurangi faktor risiko lain seperti penambahan berat badan, peningkatan kadar lipid darah, kolesterol dan asam urat. Hal ini bertujuan untuk menjaga kestabilan tekanan darah agar penderita hipertensi dapat terhindar dari hipertensi dan komplikasinya (Rahmita Nuril Amalia, 2021).

Pemberian edukasi berupa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang efektif untuk menyampaikan informasi kepada responden. Pada penelitian yang

dilakukan oleh Wibisono dan Kusbaryanto (2019) bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap skor kesadaran pada kelompok eksperimental dengan nilai signifikan 0,000 dan selisih yang lebih besar dari kelompok kontrol yaitu (3,48). Setelah diberi edukasi tentang bahaya hipertensi pada kelompok eksperimental didapatkan hasil yang bermakna. Dibuktikan dengan selisih rerata antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh edukasi tentang bahaya hipertensi terhadap skor kesadaran (Wibisono & Kusbaryanto, 2019).

Kesadaran pada pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Kurangnya pengetahuan, dan pemahaman bahaya hipertensi akan meningkatkan risiko pada penderita hipertensi sehingga diperlukan kerjasama yang erat antara tenaga kesehatan, pasien dan keluarga untuk mengurangi angka prevalensi kejadiannya (Wibisono & Kusbaryanto, 2019).

Pada survei pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara secara langsung oleh peneliti kepada 10 responden yang memeriksakan diri ke Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. Sebanyak 4 responden belum mengetahui mengenai diet hipertensi yang artinya kurangnya pengetahuan tentang diet hipertensi. Kurangnya pengetahuan tentang diet hipertensi sebagai salah satu bentuk untuk mendapatkan gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah, sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai bahaya hipertensi menggunakan alat peraga dengan tujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan pada pasien hipertensi. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Edukasi Tentang Diet Hipertensi Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25”.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi experiment dengan rancangan one group pre - posttest, yaitu pengukuran sebelum dan setelah perlakuan. Dilaksanakan di Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 Desa Bandarjaya Air Sugihan Jalur 25, Kabupaten Ogan Komering Ilir. Waktu Penelitian dilakukan pada tanggal 30 Januari – 06 Februari 2023.

Jumlah dan cara pengambilan subjek (untuk penelitian survei) atau bahan dan alat (untuk penelitian laboratorium)

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 pada bulan Januari –Desember tahun 2022 yaitu sebanyak 266 orang. Subjek dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Air Sugihan yang memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia usia >45 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25, pasien yang bersedia mengikuti kegiatan sampai dengan selesai, serta pasien yang dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah pasien yang tidak datang saat penyuluhan, dan pasien yang memiliki komplikasi penyakit penyerta.

Berdasarkan perhitungan besar subjek minimal didapatkan subjek sebanyak 38 responden. Pengambilan subjek dilakukan dengan cara purposive Sampling.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data (untuk penelitian survei)/Langkah- Langkah Penelitian (untuk penelitian laboratorium) Jenis Data

Data Primer dalam penelitian ini adalah data Identitas pasien dan data tekanan darah pasien. Data sekunder meliputi gambaran umum Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 dan data penunjang penelitian, yang didapatkan dari Puskesmas Air Sugihan Jalur 25.

Cara Pengumpulan Data

Data Primer yaitu data identitas

beserta tekanan darah responden yang diperoleh dari wawancara terhadap pasien lansia Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 didukung dengan kuisioner pengetahuan dan skor kesadaran bahaya hipertensi dan media *booklet* diet hipertensi. Data tekanan darah diambil dengan menggunakan *sfigmomanometer*.

Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan cara mengutip laporan yang sudah ada meliputi gambaran umum Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 dan data laporan Registrasi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 pada bulan Januari–Desember tahun 2022.

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dalam penelitian ini terdiri dari pengumpulan data yang dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Pemeriksaan data, dilakukan untuk memeriksa kevalidan data yang dikumpulkan. Pengkodean data, pengkodean data dilakukan dengan mengubah data kalimat atau huruf menjadi angka. Tabulasi data, penyusunan data dalam table dan diberikan skor pada masing-masing jawaban. Pemasukan data, data dimasukkan ke dalam table di komputer. Pembersihan data, proses pengecekan Kembali data yang dimasukkan.

Analisis Data meliputi analisa univariat, Analisis univariat ini mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Dilanjutkan dengan analisa bivariat yang digunakan untuk melihat untuk mengetahui perubahan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). Data dikatakan normal jika nilai signifikan $>0,05$ dan dikatakan tidak normal jika nilai signifikan $<0,05$. Apabila data berdistribusi normal, maka akan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh edukasi hipertensi terhadap penatalaksanaan diet hipertensi pada penderita hipertensi. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka akan menggunakan uji statistik non parametrik yaitu *wilcoxon signed rank test* untuk

mengetahui pengaruh edukasi hipertensi terhadap skor kesadaran bahaya hipertensi (*hypertension awarness*).

HASIL

Karakteristik sampel menunjukkan bahwa berdasarkan usia sebanyak 19 responden berusia 45-55 tahun (50%), 18 responden berusia 55 - 65 tahun (47,4%) dan 1 responden berusia 66 - 74 tahun (2,5%). Berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan bahwa sebanyak 24 responden berjenis kelamin perempuan (63,2%) dan 14 responden berjenis kelamin laki-laki (36,8%). Berdasarkan Pendidikan responden, sebanyak 29 responden tamatan SD (76,3%), SMP sebanyak 7 responden (18,4) dan SMA sebanyak 2 responden (5,3%). Responden paling banyak bekerja sebagai IRT sebanyak 20 responden (62,6%), petani 14 responden (36,8%) dan 4 responden bekerja sebagai pedagang (10,5%).

Sebagian besar responden (60,5%) memiliki pengetahuan baik pada saat pretest. Setelah diberikan dan dilakukan posttest, menunjukkan bahwa sebagian besar responden (73,6%) memiliki pengetahuan baik tentang informasi diet hipertensi untuk pasien hipertensi. Artinya, terjadi peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan media *booklet* informasi diet hipertensi untuk pasien hipertensi.

Rerata pengetahuan lansia sebelum dan sesudah menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 sesudah diberikan intervensi menggunakan media *booklet* informasi diet hipertensi sebesar 1,95 dari skor $6,58 \pm 0,642$ saat pretest menjadi $8,53 \pm 0,725$ pada saat *posttest*.

Hasil skor kesadaran responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden (55,3%) memiliki kesadaran yang baik pada saat pretest. Setelah diberikan dan dilakukan *posttest*, menunjukkan bahwa sebagian besar responden (65,8%) memiliki kesadaran yang baik tentang informasi diet

hipertensi untuk pasien hipertensi. Artinya, terjadi peningkatan kesadaran responden sebelum dan sesudah diberikan media *booklet* informasi diet hipertensi untuk pasien hipertensi.

Rerata skor kesadaran lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata skor kesadaran pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 sesudah diberikan intervensi menggunakan *booklet* informasi diet hipertensi sebesar 1,29 dari skor $6,45 \pm 0,068$ saat pretest menjadi $7,74 \pm 1,101$ pada saat *posttest*.

Uji normalitas data sampel pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk*, karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 sebagai persyaratan analisis (Riwidikdo, 2018). Kriteria pengujian uji normalitas adalah jika $p \text{ value} \geq 0,05$, maka data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa data sampel pretest dan *posttest* variabel pengetahuan dan skor kesadaran berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$).

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan dan tingkat kesadaran responden terhadap bahaya hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet hipertensi untuk pencegahan hipertensi menggunakan media *booklet* menggunakan analisis uji *wilcoxon* karena pada uji kenormalan *Shapiro Wilk* didapatkan nilai ($p < 0,05$) yang artinya data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai mean pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 6,58 dengan standar deviasi 0,642 pada pengukuran sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai mean 8,53 dengan standar deviasi 0,725. Hasil uji statistik *Wilcoxon* mengalami peningkatan pengetahuan dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi terhadap Diet hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25.

Uji pada pengaruh kesadaran lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi menunjukkan nilai mean kesadaran lansia sebelum diberikan edukasi adalah 6,45 dengan standar deviasi 0,686 pada pengukuran sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai mean 7,74 dengan standar deviasi 1,107. Hasil uji statistik *Wilcoxon* mengalami peningkatan kesadaran dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ yang menunjukkan adanya pengaruh kesadaran terhadap Diet hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 sesudah diberikan intervensi menggunakan media *booklet* informasi diet hipertensi sebesar 1,95 dari skor $6,58 \pm 0,642$ saat pretest menjadi $8,53 \pm 0,725$ pada saat *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan jumlah 38 sampel orang dewasa nilai median sebelum diberikan edukasi Diet hipertensi pada lansia sebelumnya belum pernah diberikan edukasi pencegahan hipertensi dan setelah diberikan edukasi Diet hipertensi berupa *booklet* terlihat adanya perubahan median pengetahuan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* diketahui bahwa ada pengaruh terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi Diet hipertensi menggunakan *booklet*. Hal ini dapat dilihat dari nilai $p\text{-value} = 0,0000$ yang berarti H_0 ditolak ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh edukasi Diet hipertensi menggunakan *booklet*. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irmaviani, 2019) bahwa terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media *booklet* informasi diet hipertensi ($p \text{ value} = 0,000$). Hal ini membuktikan bahwa

media *booklet* informasi diet hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi tentang informasi diet hipertensi untuk pasien hipertensi.

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Hasil penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada yang tidak didasari pengetahuan (Mujito et al., 2022).

Menurut Hepilita (2019) bahwa faktor umur merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dikatakan bahwa dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikologis atau mental taraf berpikir yang semakin matang atau dewasa. Peneliti melihat dari sisi usia dan pengaruh usia pada hipertensi serta dihubungkan dengan pengetahuan yang dimiliki dan ketangkasan dalam menyerap pengetahuan yang diberikan melalui penyuluhan karena penurunan daya ingat pada lansia.

Tinggi rendahnya pengetahuan seseorang dapat disebabkan karena tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah sekolah dasar (50,0%). Tingkat pengetahuan responden secara formal memang rendah, dimana kehidupan orang di desa masih jarang bersekolah hingga tamat pada pendidikan yang lebih tinggi. Keterbatasan pendidikan juga dapat berpengaruh terhadap pola hidup sehat (Herwanti et al., 2021).

Pengetahuan pasien tentang hipertensi merupakan salah satu faktor dalam mencapai kontrol tekanan darah. Pengaruh kurangnya kontrol tekanan darah pasien dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dapat diperoleh melalui konseling pada pasien serta penyuluhan. Semakin baik pengetahuan pasien tentang hipertensi akan berpengaruh

pada cara seseorang merawat dirinya agar tekanan darah tidak lagi tinggi. Kurangnya pengetahuan berdampak pada sikap seseorang dalam merawat dirinya sendiri (Palimbong, 2018).

Hasil analisis univariat menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata skor kesadaran pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 sesudah diberikan intervensi menggunakan media *booklet* informasi diet hipertensi sebesar 1,29 dari skor $6,45 \pm 0,686$ saat pretest menjadi $7,74 \pm 1,107$ pada saat posttest. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan jumlah 38 sampel orang dewasa nilai median sebelum diberikan edukasi Diet hipertensi pada lansia sebelumnya belum pernah diberikan edukasi pencegahan hipertensi dan setelah diberikan edukasi Diet hipertensi berupa *booklet* terlihat adanya perubahan median kesadaran pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* diketahui bahwa ada pengaruh terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi Diet hipertensi menggunakan *booklet*. Hal ini dapat dilihat dari nilai *p*-value 0,0000 yang berarti H_0 ditolak ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh edukasi Diet hipertensi menggunakan *booklet*.

Penelitian dengan hasil yang sama dilakukan Wijayanti dan Mulyadi (2018), menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* terhadap pemahaman pasien hipertensi ($p = 0,000 < 0,05$). Rerata skor pemahaman pasien sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* sebesar $7,15 \pm 1,623$, sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* meningkat menjadi sebesar $17,70 \pm 2,433$. Penggunaan media *booklet* yang digunakan dalam proses pendidikan kesehatan efektif dalam membantu meningkatkan pemahaman pasien tentang penyakit hipertensi.

Media pembelajaran *booklet* yang digunakan dalam proses pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat

tentang penyakit hipertensi. Responden hanya membaca sekilas media *booklet* informasi Diet hipertensi yang diberikan. Rendahnya minat baca responden terhadap media *booklet* informasi Diet hipertensi yang diberikan karena motivasi yang kurang dari responden untuk membaca konten *booklet* (Nopriani dan Evi, 2022). Konten tulisan yang terlalu kecil dan warna konten yang agak pudar menjadi faktor kurangnya minat baca responden terhadap media *booklet* karena pengaruh hasil cetak media *booklet* yang kurang baik, sehingga kurang menarik untuk dibaca oleh responden (Irmaviani, 2019).

Booklet merupakan media komunikasi yang termasuk dalam kategori media lini bawah (*below the line media*). Sesuai sifat yang melekat pada media lini bawah, pesan yang ditulis pada media tersebut berpedoman pada beberapa kriteria yaitu menggunakan kalimat pendek, sederhana, singkat, ringkas, menggunakan huruf besar dan tebal. Selain itu penggunaan huruf tidak kurang dari 10 point, dikemas menarik dan kata yang digunakan ekonomis (Indriani, 2018).

Media *booklet* umumnya digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang isu-isu kesehatan karena *booklet* memberikan informasi dengan spesifik dan banyak digunakan sebagai media alternatif untuk dipelajari pada setiap saat bila seseorang menghendakinya. Pencapaian tujuan tersebut dapat dicapai dengan melakukan proses pendidikan kesehatan dengan menggunakan media karena keberhasilan proses pendidikan kesehatan sangat tergantung pada tiga faktor yaitu kurikulum, sumber bahan ajar, termasuk sarana dan prasarana (Irmaviani, 2019).

Rerata adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *booklet* informasi Diet hipertensi untuk pasien hipertensi mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan tentang informasi diet hipertensi dapat menambah pengetahuan masyarakat. Pengetahuan pasien hipertensi meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media

booklet informasi diet hipertensi. Adanya peningkatan pengetahuan tersebut disebabkan karena metode dan alat bantu yang digunakan cukup tepat dan didukung oleh observasi yang dilakukan terhadap pasien hipertensi untuk membaca isi *booklet* (Mujito et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa media *booklet* informasi diet hipertensi sebagai media promosi kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. Diharapkan pasien hipertensi lebih aktif membaca konten *booklet* informasi diet hipertensi agar dapat memahami isi *booklet* secara menyeluruh, sehingga pengetahuan pasien hipertensi meningkat karena mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap tentang informasi diet hipertensi. Keterbatasan dalam penelitian ini terdapat pada terjadinya bias recall dikarenakan adanya keterbatasan dalam daya ingat responden. Selain itu, Bisa terjadi bias informasi karena responden bisa saja meningkatkan pengetahuannya melalui promosi kesehatan dari luar, seperti informasi dari internet atau penyuluhan kesehatan menggunakan media lain selain media *booklet*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, kesimpulan yang didapatkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden (60,5%) memiliki pengetahuan baik sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi dan dilakukan posttest, sebagian besar responden (73,6%) memiliki pengetahuan baik tentang informasi diet hipertensi untuk pasien hipertensi. Sebagian besar responden memiliki tingkat kesadaran (55,3%) yang baik sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi dan dilakukan posttest, sebagian besar responden memiliki tingkat kesadaran yang baik yaitu (65,8%).

2. Nilai mean pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 6,58 dengan standar deviasi 0,642 dan nilai mean kesadaran lansia sebelum diberikan edukasi adalah 6,45 dengan standar deviasi 0,686.
 3. Pada pengukuran pengetahuan sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai mean 8,53 dengan standar deviasi 0,725, dan skor kesadaran sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai mean 7,74 dengan standar deviasi 1,107.
 4. Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan skor kesadaran pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 sesudah diberikan intervensi menggunakan media *booklet* informasi diet hipertensi sebesar 1,95 (pengetahuan) dan 1,29 (skor kesadaran). Hasil uji statistik Wilcoxon mengalami peningkatan pada pengetahuan dan skor kesadaran dengan nilai p-value 0,000 (pengetahuan) dan 0,000 (skor kesadaran) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi dan kesadaran terhadap Diet hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Air Sugihan Jalur 25.
- c. Perlu diimbangi dengan perilaku sehat dari pasien hipertensi antara lain tidak merokok, tidak melakukan diet rendah serat, konsumsi garam tidak berlebih, lebih banyak melakukan aktivitas fisik, dan menghindari stres.
2. Bagi petugas Kesehatan
 - a. Melakukan upaya peningkatan promosi kesehatan tentang diet hipertensi pada pasien hipertensi dengan memanfaatkan *booklet* sebagai media untuk menyampaikan informasi dan pesan kesehatan. Membuat *booklet* dengan memperhatikan materi, ukuran, dan kesesuaian warna, sehingga memiliki daya tarik untuk memotivasi masyarakat membacanya.
 - b. Upaya promosi yang dilakukan tidak hanya pada pasien hipertensi tetapi juga pada keluarga pasien.
 - c. Menambah referensi lain tentang hipertensi, sehingga *booklet* lebih padat informasi tentang penyakit hipertensi.
 3. Bagi peneliti lain
 - a. Membuat media *booklet* yang lebih menarik baik dari materi, tulisan, warna, gambar, dan sebagainya sehingga mudah dipahami dan pembaca termotivasi untuk membacanya.
 - b. Mengendalikan informasi yang masuk ke responden sehingga tidak ada informasi lain dari luar yang dapat mempengaruhi pengetahuan selain dari media *booklet*.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diberikan, maka saran yang dapat diberikan untuk perkembangan penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Bagi penderita hipertensi
 - a. Memperhatikan faktor penyebab dan tanda-tanda hipertensi yang masih banyak tidak diketahui oleh penderita hipertensi.
 - b. Mengatur pola konsumsi makanan penyebab hipertensi dengan menghindari makanan pemicu yang banyak mengandung kolesterol, tinggi natrium atau garam, minyak dan lemak jenuh, serta banyak mengonsumsi makanan pencegah hipertensi sayur-sayuran, buah-buahan, dan makanan yang banyak mengandung protein hewani dan nabati sesuai yang

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak kampus STIKES Mitra Adiguna Palembang, Bapak dan Ibu pembimbing, Ibu penguji yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun, pihak Puskesmas Air Sugihan Jalur 25 beserta kader posyandu yang telah mengizinkan dan membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, B. R. 2022, 'Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Upaya Pengendalian Tekanan', Naskah Publikasi Oleh: Program Studi Keperawatan.
- Antini, T. 2020, 'Pengaruh Konseling Gizi Didahi Media Flashcard Terhadap Pengetahuan, Asupan Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2020', *Applied Microbiology and Biotechnology*, vol. 2507, no. 1, pp. 1-9.
- Aprianus, R. 2021, 'Pengetahuan Pasien Hipertensi', *Literatur Review Disusun Oleh: Ringan Aprianus*.
- Dalimartha, dr. S. 2018, *Care Your Self – Hipertensi*.
- Dewi, N. F. 2021, 'Management Diet Pada Penderita Hipertensi', vol. 3, no. 2, p. 6.
- Hardianti, I., Nisa, K. & Wahyudo, R. 2018, 'Manfaat Metode Perendaman dengan Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Medula*, vol. 8, no. 1, pp. 61-64.
- Herwanti, E., Sambriang, M., & Kleden, S. S. 2021. "Efektifitas Edukasi Hipertensi Dengan Media *Booklet* Terhadap Perilaku Self Management Hipertensi Di Puskesmas Penfui Kota Kupang." *Flobamora Nursing Journal* 1(1): 5–11.
- Indriani, S. 2018. "Pengembangan *Booklet* Gizi sebagai Media Edukasi bagi Penderita Hipertensi di Puskesmas Poasia Kelurahan Andunouhu Kota Kendari." *Skripsi. Kendari: Politeknik Kesehatan Kendari Program Diploma IV Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Irmaviani, S. 2019. "Efektivitas Media *Booklet* Tentang Informasi Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi (Usia 35-44." Universitas Muhammadiyah Pontianak. Available at: <http://repository.unmuhpnk.ac.id/970/>
- Kautaman, S. A. B., Hanantuqa, N. A., Hasyim, S., & ... 2021. "Upaya Pencegahan Hipertensi Di Desa Banyudono Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali." pp. 122–139.
- Mujito, M., Abiddin, A. H., & Suprajitno, S. 2022. "Pengembangan Media Edukasi (*Booklet*) Untuk Meningkatkan Pengetahuan Praktis Keluarga Dalam Pelaksanaan Diet Hipertensi." *Jurnal Kesehatan* 13(2): 155–163. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.325>
- Nanda Marlyta, S. E. D. J. 2022, 'Edukasi Diet Hipertensi Menggunakan Media Leaflet Pada Penderita Hipertensi di RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari Wedomartani Ngemplak Sleman', *Pengabdian*, vol. 2, no. 1, pp. 1-11.
- Nopriani, Yora & Evi Suzana 2022, 'Edukasi Hipertensi Terhadap Pelaksanaan Diet Natrium Dan Kolesterol Tahun 2022', *Communnity Development Journal*, vol. 3, no. 3, November, pp. 1876-1880.
- Nuraeni, N., Jaenudin, D., Wahyuni, E. T., Lestari, F. S., Kesehatan, F. I. & Tasikmalaya, U. M. 2022, 'Edukasi kesehatan tentang hipertensi dikelurahan mulyasari di RW. 016 wilayah kerja puskesmas tamansari kota tasikamalaya provinsi jawabarat', pp. 2-5.
- Palimbong, S. 2018, 'Keefektifan Diet Rendah Garam I pada Makanan Biasa dan Lunak terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 3, no. 1, pp. 74-89.
- Rahma, G., Yuliza, W. T. & Gusrianti, G. 2021, 'Edukasi Kesehatan dan Pembagian Leaflet tentang Bahaya Hipertensi pada Usia Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang', *Jurnal Abdidas*, vol. 2, no. 2,

- pp. 357-362.
- Rahmita Nuril Amalia 2021, 'Pengaruh Edukasi Keluarga Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Self Managemen Hipertensi di Desa Ringinharjo, Bantul, Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan*.
- Risna Damayanti et al. 2022, 'Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Lentora Nursing Journal*, vol. 2, pp. 64-69.
- Selatan, D. K. S. 2021, 'Profil Kesehatan Sumatera Selatan Tahun 2021'.
- Riwidikdo, H. 2018, *Statistik Kesehatan*, Rohima Press, Yogyakarta.
- Soviarni 2022, 'Pengaruh Edukasi Berbasis Keluarga Terhadap Diet Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh', *Nursing and Health*, pp. 25-38.
- Statistik, B. P. 2018, 'Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi 2013-2018', Badan Pusat Statistik, viewed 29 April 2023, <https://www.bps.go.id/indicator/30/148>
- 0/1/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html.
- Tafonao, T. 2018, 'Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan the Role of Instructional Media To Improving', *Komunikasi Pendidikan*, vol. 2, no. 2, p. 105.
- Ulfatuss'adah, F. 2017, 'Management Nutrisi Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Borneo Cendekia*, vol. 3, no. 2, pp. 40-46.
- Utami, D. D. 2021, 'Pengaruh Edukasi Dash Diet Menggunakan Video Animasi Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Pada Orang Dewasa di Kelurahan Padang Kapuk Kabupaten Bengkulu Selatan Tahun 2021', vol. 3, no. 2.
- WHO 2019, hypertension prevalence in 2019.
- Wibisono, P. G. & Kusbaryanto 2019, 'Pengaruh Edukasi Tentang Bahaya Hipertensi Terhadap Skor Kesadaran Bahaya Penyakit Hipertensi Di Dusun Kalirandu dan Dusun Ngentak Desa Bangunjiwo Yogyakarta'.