

Perbandingan Pemberian Edukasi Menggunakan Media Leaflet Dan Media Video Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet DASH

Comparison Of Providing Education Using Leaflet And Video Media On The Level Of Understanding Of Hypertension Sufferers About The Dash Diet

Erika Joyce Anastasya¹ , Oda Debora² , Ellia Ariesti³ , Febrina Secsaria⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

* Corresponding author:Joyceanastasya08@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi yang tinggi, dan rawan diikuti oleh penyakit penyerta. Tata laksana hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis yaitu diet DASH. Dalam memberikan pemahaman mengenai diet DASH perlu dilakukan edukasi. Edukasi dapat diberikan melalui media leaflet dan media video.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat pemahaman penderita hipertensi tentang diet DASH melalui edukasi via media leaflet dan video.

Metode: Metode dalam penelitian ini yaitu *cross-sectional*, dengan responden yang berjumlah 32 orang yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu 16 penerima informasi diet DASH dengan media leaflet dan 16 penerima informasi dengan media video. Selanjutnya data tingkat pemahaman terhadap diet DASH diukur dan dianalisa dengan metode *Mann-Whitney* melalui program SPSS versi 26.

Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan perbedaan pemahaman antara media leaflet dan media video. Didapatkan hasil bahwa (*p*-value $0,028 < 0,05$) hal ini berarti tingkat pemahaman responden lebih bagus menggunakan media leaflet

Kesimpulan: Penelitian ini dapat memberikan dampak positif bahwa pentingnya memperhatikan pendidikan kesehatan bagi penderita hipertensi. Metode yang diberikan dalam Pendidikan Kesehatan harus memperhatikan sasaran dan karakteristik responden. Media leaflet akan lebih efektif apabila diberikan kepada responden dengan usia lebih dari 50 tahun dikarenakan responden akan lebih mudah memahami dan menerima informasi secara optimal.

Kata kunci: Diet DASH; Edukasi; Hipertensi; Leaflet; Pemahaman; Video.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a disease with high prevalence and tends to be followed by many comorbid. One of hypertension management is non-pharmacologic therapy by managing diet using a DASH meal plan. To give a better comprehension of the DASH diet, education is needed.

Objective: The aim of this research. A was to compare the comprehension level of the DASH diet among hypertension patients which was given information through leaflets and video.

Methods: The method in this study was cross-sectional, with 32 respondents who had been selected using a purposive sampling technique. Respondents were divided into two groups, namely 16 recipients of information on the DASH diet using leaflets and 16

recipients of information via video media. Furthermore, data on the level of understanding of the DASH diet were measured and analyzed using the Mann-Whitney method through the SPSS version 26 program.

Results: The results of this study show differences in understanding between leaflet media and video media. The result shows that (p-value 0.028)

Conclusion: The use of educational media is an important factor which contributes to the level of comprehension in addition to other factors that also have an important influence on the level of comprehension, namely the level of education, age, gender and comorbidities that exist in people with hypertension.

Keywords: Comprehension; DASH Diet; Health education; Hypertension; Leaflet; Video.

LATAR BELAKANG

Gaya hidup dan kesehatan merupakan dua hal yang berhubungan. Gagasan tersebut tercermin dari sejarah di mana Indonesia pada tahun 2022, sebagaimana tercantum pada laporan Dinas Kesehatan Kota Malang, mengalami transisi epidemiologi penyakit dan mortalitas yang sebelumnya disebabkan karena pola/gaya hidup. Gaya hidup ini misalnya merokok yang dapat merusak pembuluh darah, kurang olahraga dapat menyebabkan penimbunan lemak dan menurunkan kesegaran tubuh, kurangnya asupan buah dan sayur dapat menyebabkan kekurangan nutrisi, serta kebiasaan minum alkohol yang juga berisiko merusak hati, ginjal, dan organ lainnya (Direktorat P2PTM, 2018). Salah satu penyakit akibat dari gaya hidup yang tidak sehat adalah hipertensi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular di Indonesia dengan angka kejadian yang paling mendominasi. Hipertensi disebut sebagai penyakit yang berbahaya karena berpotensi komplikasi. Beberapa penyakit komplikasi yang terjadi apabila hipertensi tidak diatasi adalah penyakit kardiovaskuler, stroke, penyakit ginjal, kerusakan pada mata yaitu retina (*retinopati*), penyakit pembuluh darah tepi, serta gangguan saraf (Fauziah et al., 2021). Data WHO (World Health Organization, 2023) juga melaporkan bahwa 1,13 miliar orang didunia menderita tekanan darah tinggi, dimana angka ini bertambah setiap tahunnya. Di tahun 2025, diprediksi sebanyak 1,5 miliar orang akan mengalami hipertensi serta 10,44 juta orang akan mengalami dampak hipertensi dan komplikasinya. Di Indonesia, jumlah penderita hipertensi meningkat menjadi 38,7 persen pada tahun 2019 dari tahun sebelumnya (Casmuti & Fibriana, 2023), di Jawa Timur prevalensi hipertensi meningkat sebesar 4.792.862 pada tahun 2019 (Fauziah et

al., 2021) Sedangkan di Kota Malang, laporan kasus hipertensi pada tahun 2019 mencapai 21.412 kasus, tahun 2020 meningkat drastis menjadi 35.641, serta tahun 2021 kian meningkat menjadi 40.129 kasus.

Pemerintah berusaha menekan kasus hipertensi melalui program pengendalian PTM secara farmakologi dan nonfarmakologi. Kedua metode tersebut tidak bisa diterapkan secara tunggal, melainkan harus secara simultan. Salah satu metode nonfarmakologi yang bisa dilakukan yaitu diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) (Suprayitna et al., 2023) DASH merupakan modifikasi perubahan gaya hidup bagi penderita hipertensi dengan pola konsumsi makan buah-buahan, sayuran, susu serta produk susu bebas lemak atau rendah lemak, ikan, unggas, kacang-kacangan serta biji-bijian. Diet DASH memiliki kandungan rendah natrium, gula, dan lemak, serta tinggi nutrisi anti hipertensi seperti potassium dan magnesium (Seangpraw et al., 2019) Di sisi lain, temuan yang perlu digali adalah terkait pemahaman masyarakat tentang diet DASH. Tingginya kasus hipertensi secara langsung turut merefleksikan bahwa pemahaman masyarakat juga masih perlu ditingkatkan. Pemahaman dapat didapatkan melalui pendidikan kesehatan melalui berbagai media (Hamzah et al., 2022). Dalam hal ini, diperlukan media pendidikan kesehatan untuk meningkatkan efektivitas sosialisasi atau edukasi yang diberikan kepada masyarakat terkait diet DASH. Pada penelitian ini, peneliti memberikan edukasi kepada responden melalui media video dan leaflet yang dibagikan melalui aplikasi *WhatsApp*, dengan harapan melalui inovasi tersebut informasi dapat tersampaikan secara tepat kepada pasien.

Latar belakang di atas menegaskan betapa pentingnya pemberian edukasi kesehatan. Atas fenomena kasus yang ada di lapangan, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman penderita hipertensi tentang diet DASH melalui pemberian edukasi menggunakan media leaflet dan media video. Subjek penelitian adalah pasien hipertensi di Puskesmas Janti Malang. Alasan pemilihan lokasi dan kelompok responden di tempat tersebut karena tingginya data kasus hipertensi di Puskesmas Janti. Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat bagi akademis maupun praktis yang berguna bagi berbagai pihak terkait. Harapannya, pemberian edukasi ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pola makan sehat, khususnya melalui diet DASH dapat meningkat dan angka kejadian hipertensi dapat diturunkan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Desain paralel digunakan untuk membandingkan dua kelompok (*group comparison*). Pada penelitian ini terdapat dua kelompok responden yaitu kelompok perlakuan yang menggunakan media video yang dibuat oleh peneliti dengan durasi video 5 menit 23 detik dengan topik diet DASH dan kelompok perlakuan yang menggunakan media leaflet dengan topik diet DASH. Video dan leaflet diberikan tiga kali dalam seminggu, dimana diberikan pada hari Senin, Rabu, dan Kamis.

Populasi pada penelitian yang dilakukan hanya terdiri pada pasien hipertensi yang datang ke Puskesmas Janti Malang yang berjumlah 388 orang. Kemudian dari jumlah populasi tersebut diambil sampel dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sesuai menggunakan teknik *purposive sampling* dan dihitung menggunakan rumus *Snedecor & Cochran* sehingga didapatkan hasil bahwa sampel penelitian ini berjumlah 32 orang dan dari 32 orang tersebut dibagi menjadi 2 kelompok. Kemudian responden diberikan kuesioner yang berjumlah 20 soal pilihan ganda tipe a, b, c dengan pilihan jawaban. Kuesioner tersebut dirancang oleh peneliti dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan diperoleh nilai $p = 0,6$ dengan *alpha Cronbach* 0,5. Dari Hasil Data Penelitian, selanjutnya dianalisis menggunakan SPSS versi 26 dengan uji *mann-whitney*.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan faktor demografi dan variabel terkait; tingkat pemahaman terhadap edukasi diet DASH. Metode analisis univariat yang diterapkan adalah distribusi frekuensi. Hasil analisis deskriptif terkait data umum 32 responden dijelaskan pada tabel 1. Secara garis besar menurut faktor demografi, tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden penelitian berusia antara 50-60 tahun (53,1%), dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (68,8%), latar belakang pendidikan terbanyak SLTA (40,6%) kemudian terbanyak kedua yaitu SD (31,3%). Selanjutnya berdasarkan riwayat penyakit penyerta, sebagian besar memiliki diabetes melitus (65,6%). Menurut riwayat

menerima edukasi diet DASH didapatkan hasil 100% responden belum pernah menerima edukasi tersebut.

Responden yang diberikan edukasi diet DASH dengan media leaflet adalah sebanyak 16 orang. Hasilnya, ditemukan bahwa 8 orang (50,0%) memiliki pemahaman yang baik, 5 orang (31,3%) memiliki pemahaman yang cukup, dan 3 orang (18,8%) memiliki pemahaman yang kurang. Berdasarkan perhitungan skor, diperoleh rata-rata sebesar 73,44. Selanjutnya, responden yang diberikan edukasi diet DASH dengan media marlenivideo adalah sebanyak 16 orang. Hasilnya, ditemukan bahwa 2 orang (12,5%) memiliki pemahaman yang baik, 7 orang (43,8%) memiliki pemahaman yang cukup, dan 7 orang (43,8%) memiliki pemahaman yang kurang.

Analisis Bivariat

Hasil *Mann-Whitney* terhadap pemahaman mengenai diet DASH diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,028. Hasil tersebut menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($sig < 0,05$) sehingga dinyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pemberian edukasi menggunakan media leaflet dan media video terhadap pemahaman mengenai diet DASH, dan berdasarkan hasil deskripsi menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan yang menggunakan media leaflet lebih efektif daripada dengan media video.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menyajikan sebuah temuan bahwa edukasi diet DASH kepada penderita hipertensi terbukti menunjukkan hasil yang signifikan yang menggunakan media video dan yang menggunakan media leaflet bahwa (p -value $0,028 < 0,05$), dengan demikian, maka hipotesis penelitian ini diterima.

Responden yang memiliki pemahaman baik pada kelompok media leaflet mencapai 50%, sedangkan pada kelompok media video hanya 12.5%. Hal ini dikarenakan pendidikan kesehatan berupa media leaflet dikirimkan kepada responden melalui aplikasi *WhatsApp* dalam bentuk pdf sehingga leaflet tersebut dapat dibaca dan disimak dengan baik oleh responden. Selain itu media leaflet dalam bentuk pdf juga bisa di *zoom in* maupun di *zoom out* sehingga responden akan lebih mudah dalam membaca dan memahami informasi mengenai diet DASH secara optimal. Sedangkan, pendidikan kesehatan melalui video akan ditampilkan beberapa gambar dan suara secara

bergantian. Hal ini membuat responden dengan penyakit penyerta diabetes melitus kurang mampu memahami informasi yang disampaikan dalam video, dikarenakan penurunan fungsi pendengaran. Penyampaian pendidikan kesehatan melalui media video merupakan jenis media yang melibatkan indera pendengaran, penglihatan dan konsentrasi yang tinggi dalam melihat video. Fungsi penginderaan manusia sangat berperan penting dalam penerimaan informasi yang disampaikan melalui media yang melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima secara optimal (Economics et al., 2020)

Temuan lain yang perlu dibahas dalam penelitian ini yaitu, bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak (68.8%) dibanding responden laki-laki (31.3%). Jenis kelamin diketahui memiliki pengaruh yang signifikan pada fokus seseorang, perbedaan jenis kelamin tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa organ otak akan mempengaruhi cara berpikir yang berbeda antara perempuan dan laki-laki. Pada perempuan memiliki area *broca* yang lebih luas dari pada laki-laki. Hal ini membuat perempuan lebih mampu dalam hal pemahaman suatu topik dan penguasaan bahasa karena cara berpikir perempuan lebih kompleks. Menurut pendapat (Susanto & Munfarohah, 2020) mengatakan bahwa perempuan memiliki lebih banyak “porsi” *gray matter* yang mempengaruhi perempuan dalam menyerap kosa kata, membaca dan menulis lebih baik. Di otak perempuan, terdapat lebih banyak koneksi saraf yang terkait dengan memori dan kognisi sosial. Hal ini membuat perempuan cenderung lebih baik dalam mengingat dan memahami.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka implikasi yang timbul cukup signifikan. Pada lingkup praktisi atau tenaga kesehatan, penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan bagi penderita hipertensi sangat penting untuk diberikan. Semakin baik metode pendidikan kesehatan yang digunakan, maka semakin baik pula pemahaman penderita hipertensi mengenai penyakit tersebut dan cara pencegahannya, begitupun sebaliknya. Upaya yang bisa dilakukan oleh petugas kesehatan terutama perawat yaitu melakukan pendidikan kesehatan dengan metode yang tepat. Selain itu pemberian pendidikan kesehatan diberikan kepada penderita hipertensi agar penderita hipertensi mengetahui mengenai penyakitnya dan dapat meningkatkan pemahaman

mereka mengenai cara pencegahan hipertensi dengan cara yang tepat sehingga tidak timbul komplikasi penyakit lain.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini adalah penggunaan media edukasi merupakan faktor penting yang menentukan tingkat pemahaman penderita hipertensi, khususnya terkait diet DASH. Selain itu, karakteristik setiap responden juga menentukan tingkat pemahamannya. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan media leaflet lebih efektif dibandingkan dengan penggunaan media video.

DAFTAR PUSTAKA

- Casmuti, & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Casmuti. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123–134. [https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213](https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213)
- Direktorat P2PTM. (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Issue April, pp. 11, 17, 20). http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf
- Economics, P., Khaldoon, A., Ahmad, A., Wei, H., Yousaf, I., Ali, S. S., Naveed, M., Latif, A. S., Abdullah, F., Ab Razak, N. H., Palahuddin, S. H., Tasneem Sajjad, Nasir Abbas, Shahzad Hussain, SabeehUllah, A. W., Gulzar, M. A., Zongjun, W., Gunderson, M., Gloy, B., Rodgers, C., Orazalin, N., Mahmood, M., ... Ishak, R. B. (2020). Penerapan Media Audiovisual Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Mata Pelajaran SKI di Kelas XI MA Ma'arif Al-Ishlah Bungkal. *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), 54–75. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cor.2020.01.001](https://doi.org/10.1016/j.cor.2020.01.001)
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penangananya.” In *Buku Saku*. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/13523>
- Hamzah, S. R., Saleh, S. N. H., & B, dan H. (2022). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI MELALUI METODE PENYULUHAN. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KASIH STIKES DIRGAHAYU*, 3(2), 7–13. <https://jkd.stikesdirgahayusamarinda.ac.id/index.php/jpmk>
- Seangpraw, K., Auttama, N., Tonchoy, P., & Panta, P. (2019). The effect of the behavior modification program Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) on reducing the risk of hypertension among elderly patients in the rural community of Phayao, Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 12, 109–118. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S185569>

Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 11–17. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.359>

Susanto, S., & Munfarohah, I. R. (2020). Neurosains Dalam Mengembangkan Kecerdasan Intelektual Peserta Didik Sd Islam Al-Azhar Bumi Serpong Damai. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 19(2), 331–348. <https://doi.org/10.15408/kordinat.v19i2.19000>

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

LAMPIRAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor Demografi dan Variabel

No	Karakteristik	Jumlah	Persen
	Usia		
1	< 50 tahun	8	25.0%
2	50-60 tahun	17	53.1%
3	> 60 tahun	7	21.9%
	Total	32 Responden	100%
	Jenis Kelamin		
1	Perempuan	22	68.8%
2	Laki-laki	10	31.3%
	Total	32 Responden	100%
	Pendidikan Terakhir		
1	SD	10	31.3%
2	SLTP	8	25.0%
3	SLTA	13	40.6%
4	Perguruan Tinggi	1	3.1%
	Total	32 Responden	100%
	Penyakit Penyerta		
1	Tidak Ada	9	28.1%
2	Diabetes Melitus	21	65.6%
3	Penyakit Jantung	2	6.3%
	Total	32 Responden	100%
	Pendidikan Kesehatan		
	Diet DASH		
1	Tidak Pernah	0	0%
2	Pernah	32	100%
	Total	32 Responden	100%
	Usia	32 Responden	100%
	Tingkat Pemahaman		
1	Menggunakan Leaflet		
	Baik	8	50.0%
	Cukup	5	31.3%
	Kurang	3	18.8%
	Total	16 Responden	100.0%
2	Menggunakan Video		
	Baik	2	12.5%
	Cukup	7	43.8%

Kurang	7	43.8%
Total	16 Responden	100.0%

Tabel 2. Hasil Uji Bivariat Variabel

Variabel	Z	Sig.	Ket.
Pemahaman	2.201	0.028	Signifikan