

PENGARUH HEALTH EDUCATION DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION TERHADAP PENGETAHUAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI*THE IMPACT OF HEALTH EDUCATION ON DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION ON AWARENESS IN OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION.***Hawana Halimatus Sakdiah¹, Achmad Wahdi², Arif Wijaya³**¹S1 Keperawatan Stikes Bahrul Ulum Jombang, Indonesia²Universitas Kadiri KediriE-mail: hawanahalimatussakdiah@gmail.com**ABSTRACT**

Latar Belakang: Llanjut usia dikatakan mengidap hipertensi jika tekanan darah sistoliknya melebihi 160 mmHg dan tekanan diastoliknya melebihi 90 mmHg. Pemahaman umum mengenai hipertensi masih cukup rendah di kalangan masyarakat. Hal ini terlihat dari banyaknya orang yang memilih makanan cepat saji yang cenderung tinggi lemak, gula, dan natrium. Pilihan pola makan seperti itu dapat menyebabkan hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak pendidikan kesehatan diet DASH terhadap pengetahuan individu lanjut usia yang menderita hipertensi di Posyandu Kamboja Desa Tampingmojo Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Metode: Penelitian yang dilakukan menggunakan desain pre-eksperimental dengan metode one group pre-test and post-test. Populasi penelitian terdiri dari seluruh lansia di Posyandu Kamboja yang berjumlah 53 orang. Purposive sampling digunakan untuk memilih total 35 partisipan lanjut usia. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang menilai pengetahuan. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil: Hasil pre-test didapatkan 65,7% dengan pengetahuan cukup dan hasil post-test didapatkan 74,3% dengan pengetahuan baik. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon dengan nilai signifikasi $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ bermakna H_1 diterima, artinya ada pengaruh health education diet DASH terhadap pengetahuan pada lansia penderita hipertensi. Kesimpulan dan Saran: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh health education diet DASH terhadap pengetahuan pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Kamboja Desa Tampingmojo Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan media terbaru dan menarik.

Kata Kunci : health education, pengetahuan, hipertensi**ABSTRACT**

Background: Older adults are diagnosed with hypertension when their systolic blood pressure exceeds 160 mmHg and their diastolic pressure is greater than 90 mmHg. This is supported by the observation that many individuals favor fast food, which typically contains high levels of fat, sugar, and salt. Such dietary choices can contribute to the development of hypertension. This research seeks to assess the impact of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) educational diet on the awareness of elderly individuals who are hypertensive. Method: The research follows a pre-experimental design using a one-group pre-post-test method. The study's population consisted of 53 elderly individuals from Posyandu Kamboja. Purposive sampling was employed to select a group of 35 elderly participants. A questionnaire served as the research instrument. The Wilcoxon Test was utilized for statistical analysis. Results: The pre-test findings showed an average score of 65.7%, indicating a sufficient level of knowledge, while the post-test results recorded an average of 74.3%, reflecting a good level of knowledge. The results from the Wilcoxon statistical test, which yielded a significance value of $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, indicate that the

alternative hypothesis (H1) is supported, signifying that the DASH dietary health education has a positive impact on the knowledge of elderly individuals with hypertension. Conclusions and Suggestions: The results from this research suggest that the DASH diet health education influences the knowledge of older adults with hypertension. at the Posyandu Kamboja, Tampingmojo Village, Tembelang District, Jombang Regency. It is hoped that further researchers can develop new and interesting media.

Keywords: *health education, knowledge, hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama kematian secara global. Sering disebut sebagai “pembunuh diam-diam”, hipertensi membuat seseorang tidak menyadari peningkatan tekanan darahnya, yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit arteri koroner, dan gagal ginjal (Kemenkes, 2019). Lanjut usia dikatakan mengidap hipertensi bila tekanan sistoliknya melebihi 160 mmHg dan tekanan diastoliknya melebihi 90 mmHg (Anita, 2012). Jika hipertensi tidak ditangani dengan baik, dapat menimbulkan komplikasi seperti gangguan pendengaran, stroke, gangguan penglihatan, serangan jantung, gagal ginjal, dan edema paru (Machsus et al, 2020). Kesadaran masyarakat akan penyakit hipertensi masih sangat terbatas. Hal ini terlihat dari masyarakat yang sering memilih makanan cepat saji yang cenderung rendah serat namun tinggi lemak, gula, dan garam. Kebiasaan makan seperti itu secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan kambuhnya hipertensi (Pratami et al, 2016).

Menurut survei yang dilakukan WHO pada tahun 2013, terdapat 839 juta kasus hipertensi secara global pada tahun 2012. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025, mewakili sekitar 29% populasi dunia, dengan Indonesia berada pada peringkat ke-7 dalam hal hipertensi di

Asia (Situmorang, 2015). Angka kejadian hipertensi di Indonesia bervariasi berdasarkan kelompok umur: pada kelompok umur 18-24 tahun sebesar 13,2%; pada usia 25-34 tahun sebesar 20,1%; pada usia 35-44 tahun sebesar 31,6%; untuk usia 45-54 tahun adalah 45%; pada usia 55-64 tahun sebesar 52,2%; pada usia 65-74 tahun sebesar 63,2%; dan untuk individu yang berusia lebih dari 75 tahun, angkanya mencapai 69,5% (Riskesdas, 2018).

Di Jawa Timur, angka kejadian hipertensi pada individu berusia di atas 18 tahun sebesar 36,32%, berdasarkan jumlah penduduk 300.000 jiwa (Riskesdas, 2018). Di Kabupaten Jombang, setelah dilakukan pemeriksaan, diketahui jumlah penduduk yang menderita hipertensi mencapai 25.513 jiwa, yaitu 9,80% dari total penduduk sebanyak 260.309 jiwa. Hal ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2017 yang prevalensi hipertensinya sebesar 7,85% dibandingkan tahun 2018 sebesar 9,80%. Namun persentase tersebut masih lebih rendah dibandingkan target nasional sebesar 25,28% (Dinkes Kabupaten Jombang, 2018). Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Tembelang, diketahui prevalensi hipertensi selama bulan Januari sampai Desember 2022 sebanyak 1231 kasus hipertensi, dan dalam 3 bulan terakhir 53 kasus penderita hipertensi lansia di Posyandu Kamboja. Faktor risiko penyakit hipertensi adalah genetik, ras,

obesitas, dan asupan garam (Situmorang, 2015).

Berdasarkan temuan Riskesdas 2018, perilaku yang meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), khususnya hipertensi, antara lain adalah pengurangan asupan buah dan sayur secara signifikan sebesar 95,4%, penurunan aktivitas fisik sebesar 33,5%, dan konsumsi makanan yang tinggi. makanan asin sebesar 29,7%, dan kebiasaan merokok sebesar 24,3% (Kemenkes RI, 2019). Penyesuaian pola makan dan gaya hidup dapat memengaruhi tekanan darah dan menurunkan kemungkinan komplikasi terkait penyakit. Program diet DASH yang diterapkan pada pasien dengan tekanan darah tinggi menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan, seiring dengan peningkatan biomarker yang terkait dengan gangguan metabolisme (Kucharska, 2018).

Pendidikan kesehatan berpotensi meningkatkan pemahaman seseorang, yang selanjutnya dapat mempengaruhi sikap dan tindakan individu penderita hipertensi dalam rangka mencegah dan mengidentifikasi stroke sejak dini (Zaim Anshari, 2020). Diet DASH merupakan pendekatan diet yang menekankan pada konsumsi beragam buah dan sayuran tinggi serat (30 gram per hari) dan mineral penting (kalium, magnesium, dan kalsium), sekaligus mengurangi konsumsi natrium (Nurrohmah & Kartikasari, 2018). Diet DASH bertujuan untuk mematuhi anjuran kesehatan jantung dengan mengurangi asupan lemak jenuh dan kolesterol, serta meminimalkan natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah. Diet ini tidak hanya membantu menjaga tekanan darah pada tingkat normal tetapi juga berkontribusi dalam pencegahan hipertensi (Falah & Apriana, 2023). Masih terbatasnya pemahaman masyarakat terhadap diet

DASH ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Millenia Kolinug et al., 2023) di Rumkital Laut Cilandak. Demikian pula penelitian Dewifianita (2017) mengungkapkan variasi tekanan diastolik sebelum dan sesudah partisipan mendapat konseling diet DASH.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh health education diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) terhadap pengetahuan pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Kamboja Desa Tampingmojo Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang.

METODE

Partisipan penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil populasi lansia sebanyak 53 di Posyandu Kamboja Desa Tampingmojo Kecamatan Tembelang, Kabupaten Jombang.

Waktu penelitian dalam penelitian ini dilakukan pada 17 Juni 2023.

Prosedur penelitian

Peneliti mengunjungi posyandu lansia bersama kader Desa Tembelang untuk memperjelas tujuan penelitian kepada partisipan, melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop, serta membagikan kuesioner *pre-test* mengenai pengetahuannya. Kemudian menyampaikan sesi edukasi selama 30 menit tentang diet DASH sebagai intervensi kesehatan, dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *post-test* untuk menilai pengetahuan.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar kuesioner yang berisi 23 pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan yang terdiri dari 2 tipe, yaitu *favourable* dan *unfavourable* dengan pilihan jawaban benar (B) dan

salah (S) yang diadopsi dari penelitian (Rery, 2017).

parametrik dalam bentuk ordinal dengan menggunakan SPSS.

Analisis data

Penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menganalisis data statistik non

HASIL

Tabel 1 Data Umum Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	17,1
Perempuan	29	82,9
Total	35	100,0
Umur		
55-60 tahun	17	48,6
61-65 tahun	16	45,7
66-75 tahun	2	5,7
Total	35	100,0
Pendidikan		
SD	14	40,0
SMP	9	25,7
SMA	9	25,7
Sekolah Tinggi	3	8,6
Total	35	100,0
Pekerjaan		
Tidak bekerja/IRT	25	71,4
PNS/Pensiunan PNS	3	8,6
Buruh/Petani	2	5,7
Wiraswasta/Pedagang	5	14,3
Total	35	100,0
Penghasilan		
<1.000.000	25	71,4
<2.000.000	5	14,3
<3.000.000	2	5,7
>3.000.000	3	8,6
Total	35	100,0
Sumber Informasi Kesehatan		
Tidak Mendapat	19	54,3
Handphone	15	42,9
Televisi	1	2,9
Total	35	100,0
Tensi		
Normal	5	14,3
Hipertensi	30	85,7
Total	35	100,0
Penyakit Menurun		
Ada	22	62,9
Tidak ada	13	37,1
Total	35	100,0
Riwayat Merokok		
Ya	6	17,1
Tidak	29	82,9
Total	35	100,0
Minum Obat Hipertensi		
Ya	33	94,3

Tidak	2	5,7
Total	35	100,0

Tabel 2 Pengaruh Health Education Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Lansia Penderita Hipertensi

Tingkat Pengetahuan	Pre		Tingkat Pengetahuan	Post	
	N	%		N	%
Pengetahuan Baik	11	31,4	Pengetahuan Baik	26	74,3
Pengetahuan Cukup	23	65,7	Pengetahuan Cukup	9	25,7
Pengetahuan Kurang	1	2,9	Pengetahuan Kurang	0	0,0
Total	35	100%		35	100%
Uji Wilcoxon			0,000		

PEMBAHASAN

Hasil analisis tingkat pengetahuan individu lansia penderita hipertensi sebelum mendapat pendidikan kesehatan tentang diet DASH seperti tersaji pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (65,7%) atau 23 orang lansia memiliki pemahaman yang cukup. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa dari 23 pertanyaan, banyak responden yang memberikan jawaban salah. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, terlihat bahwa hampir separuh (40,0%) peserta hanya menyelesaikan pendidikan sekolah dasar.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Windiyastuti & Mardiyah, 2023) yang menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan lansia pada pre-test adalah 6,88. Demikian pula penelitian Amin dkk. (2023) mengungkapkan bahwa 66% dari 15 peserta lansia memiliki tingkat pengetahuan cukup. Sebagaimana disampaikan Kadir dalam penelitian (Songgigilan et al., 2019), pendidikan memegang peranan penting dalam proses pembelajaran, karena individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah mengakses informasi, sehingga sesuai.

Pernyataan di atas berbanding lurus dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya kontribusi coaching dari pendidikan berdampak signifikan terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Tabel 1 menunjukkan data tentang distribusi sumber informasi kesehatan didapatkan sebagian besar 19 lansia tidak mendapatkan informasi kesehatan (54,3%). Sebagaimana diungkapkan oleh Wardani (2019), ketersediaan informasi mengenai kesehatan menjadi faktor kunci bagi individu dalam mengembangkan perilaku terkait kesehatan.

Hasil analisis tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi setelah diberikan *health education* pada tabel 2 menunjukkan sebagian besar (74,3%) 26 lansia dengan pengetahuan baik. Fakta dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 23 pertanyaan terdapat banyak yang telah menjawab dengan benar. Pengetahuan berasal dari proses mengetahui, yang terjadi setelah seseorang mempersepsikan suatu objek. Persepsi terjadi melalui indera manusia, termasuk pendengaran, penglihatan, penciuman, sentuhan, dan rasa. Jenis pengetahuan manusia tertentu diperoleh melalui pengalaman penglihatan dan pendengaran

(Notoatmojo, 2012). Sebagaimana disampaikan (Windyastuti & Mardiyah, 2023), mayoritas peserta menilai tingkat pengetahuannya mendekati nilai tertinggi, yaitu rata-rata 12,88. Hal ini lebih lanjut didukung oleh Amin dkk. (2023), yang menunjukkan total rata-rata skor pengetahuan sebesar 100%, mencerminkan peningkatan sebesar 34%.

Temuan analisis penelitian yang disajikan pada tabel 2 menunjukkan hasil Uji *Wilcoxon* yang memiliki nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya H1 diterima, artinya pendidikan kesehatan mengenai diet DASH berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan individu lanjut usia dengan hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan pendekatan yang dapat membantu menjembatani kesenjangan antara pemahaman kesehatan dan perilaku kesehatan yang sebenarnya (Nurrohmah & Kartikasari, 2018). Penelitian (Windyastuti & Mardiyah, 2023) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan menyebabkan peningkatan tingkat pengetahuan pada lansia.

Persamaan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai diet DASH berdampak positif terhadap pengetahuan individu lanjut usia. Hal ini terjadi karena peningkatan paparan informasi mengarah pada pemahaman yang lebih luas; dengan demikian, semakin banyak seseorang belajar, semakin besar pula pengetahuannya. Selain itu, pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran orang lanjut usia terhadap berbagai praktik yang berhubungan dengan kesehatan.

Berbagai sumber informasi mengenai kesehatan dapat menjadi referensi dan panduan berharga bagi

individu sebelum melakukan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Penyampaian pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dan brosur terbukti cukup efektif karena isinya yang ringkas dan dilengkapi visual sehingga lebih mudah dipahami.

KESIMPULAN

Health education diet DASH memberikan pengaruh terhadap pengetahuan pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Kamboja Desa Tampingmojo Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang.

SARAN

Peneliti mendatang diharapkan dapat menciptakan media yang beragam dan menarik untuk meningkatkan pendidikan, termasuk *pop-up*.

DAFTAR PUSTAKA

- Falah, F., & Apriana, R. (2023). Edukasi Diet DASH dalam menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.52365/jond.v3i1.640>
- Millenia Kolinug, C., Margaretha Kundre, R., Mariana Larira, D., Program Studi Ilmu Keperawatan, M., Kedokteran, F., Sam Ratulangi, U., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2023). Efektifitas Penerapan Diet Dash Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Mnsj*, 1(3), 95–105.
- Nurrohmah, A., & Kartikasari, D. (2018). Pendidikan Kesehatan Berbasis Sadari Dapat Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Deteksi Dini Ca

- Mamae Di Kedung Rejo Desa Sidodadi Masaran Sragen. *Infokes*, 8(1), 44–49.
- Situmorang, P. R. (2015). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 1(1), 71–74.
<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Songgigilan, A. M. ., Rumengan, I., & Kundre, R. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24325>
- Windyastuti, E., & Mardiyah, S. (2023). Pengaruh Peer Grup Education Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Ketasidosis Diabetikum Di Posbindu Lansia Sakura Kelurahan Plesungan Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(2), 120–127.
<https://doi.org/10.34035/jk.v14i2.1045>
- Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2.
<http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>