

**EDUKASI DIET HIPERTENSI MENGGUNAKAN MEDIA *LEAFLET*
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 003 RW 039 BENDUNGAN
TEGALSARI WEDOMARTANI NGEMPLAK SLEMAN**

***HYPERTENSION DIET EDUCATION USING LEAFLET MEDIA ON
HYPERTENSION PATIENTS IN RT 003 RW 039 BENDUNGAN
TEGALSARI WEDOMARTANI NGEMPLAK SLEMAN***

Nanda Marlyta¹⁾, Septian Emma Dwi Jatmika²⁾

^{1,2}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

¹Email: nanda1800029035@webmail.uad.ac.id

Abstrak Prevalensi penderita hipertensi di wilayah RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari sebesar 11%. Untuk itu pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan edukasi kepada masyarakat penderita hipertensi untuk lebih meningkatkan pengetahuan responden tentang hipertensi dan diet hipertensi. Metode yang dilakukan pada pengabdian ini yaitu dimulai dari persiapan, pelaksanaan dan tahap terakhir evaluasi. Hasil yang didapatkan yaitu media leaflet berpengaruh dalam kegiatan edukasi diet hipertensi dan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi diet hipertensi. Sebaiknya kader kesehatan lebih rutin dalam melakukan edukasi tentang hipertensi dan diet hipertensi untuk lebih meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Kata Kunci: Diet hipertensi, edukasi, *leaflet*.

Abstract The prevalence of hypertension sufferers in the area of RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari is 11%. For this reason, in this community service activity, education was carried out for people with hypertension to further increase respondents' knowledge about hypertension and hypertension diet. The method used in this trial is starting from preparation, implementation and the last stage of evaluation. The results obtained are that leaflet media has an effect on hypertension diet education activities and shows a significant difference between before and after hypertension diet education. Health cadres should be more routine in conducting education about hypertension and hypertension diet to further increase public knowledge.

Keywords: Hypertension diet, education, *leaflet*.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang terjadi pada seseorang yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara tetap. Seseorang dikatakan menderita hipertensi apabila memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor keturunan,

kegemukan, asupan natrium yang berlebih, aktifitas fisik yang kurang dan kekurangan vitamin D (Tumiwa & Warwuru, 2020).

Tahun demi tahun, penderita hipertensi mengalami peningkatan. Bukan hanya di Indonesia saja, tetapi juga di dunia. 1 dari 4 orang dewasa atau 1 milyar orang di dunia menderita hipertensi ini. pada tahun 2025 diperkirakan jumlah orang yang menderita hipertensi akan mengalami peningkatan menjadi 1,6 milyar. Penduduk dewasa di dunia kurang lebih 10-30% penduduk hampir di seluruh negara menderita penyakit hipertensi (Tarigan et al., 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter mencapai angka 25,8%. Yogyakarta sendiri menempati posisi ketiga di Indonesia dengan prevalensi hipertensi terbesar. Peningkatan prevalensi hipertensi ini disebabkan karena bertambahnya usia seseorang. Peningkatan jumlah penderita hipertensi ini pun cenderung lebih meningkat pada masyarakat yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah ataupun masyarakat yang tidak bekerja (Tumiwa & Warwuru, 2020).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Prasetya, 2015), dari data hasil wawancara yang telah dilakukan kepada masyarakat dengan anggota keluarga yang memiliki riwayat hipertensi, menunjukkan bahwa masyarakat yang menderita hipertensi masih rendah pengetahuannya tentang pengobatan dan diet hipertensi. Sehingga keluarga tidak melakukan apapun untuk dapat mengatasi masalah hipertensi yang sedang diderita oleh anggota keluarganya tersebut.

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 (Andala et al., 2016).

Di wilayah RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari ini sendiri penderita hipertensi memiliki prevalensi sebesar 11%. Dari 11% penderita hipertensi yang ada, lebih dari setengah penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang hipertensi, tidak melakukan pengecekan rutin tekanan darah dan tidak mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Untuk itu kegiatan pengabdian

kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan diet hipertensi dan untuk meningkatkan kualitas masyarakat dalam pengendalian hipertensi dengan diet hipertensi.

METODE

Yogyakarta merupakan wilayah yang menempati posisi ke tiga untuk kasus hipertensi. Di wilayah RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari ini, prevalensi penderita hipertensi sebesar 11%. Berdasarkan data yang diperoleh, lebih dari sebagian masyarakat yang menderita hipertensi memiliki pengetahuan yang kurang, tidak rutin memeriksakan tekanan darah dan tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi. Untuk itu kegiatan edukasi tentang hipertensi ini perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan diet hipertensi. Media yang digunakan dalam edukasi ini yaitu media *leaflet*. Tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan pada kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan perencanaan terhadap kegiatan yang akan dilakukan. Tahap persiapan diawali dengan melakukan analisis situasi yang dilakukan dengan melakukan wawancara dengan kader kesehatan setempat guna menemukan masalah kesehatan yang ada. Setelah menemukan masalah kesehatan yang ada dilakukan pembuatan media *leaflet* yang akan digunakan untuk melakukan edukasi kepada masyarakat.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 11 dan 13 November 2021 pukul 10.00 – 13.30 WIB. Kegiatan ini dilakukan kepada 5 warga yang mengalami hipertensi dan dilakukan secara *door to door* atau rumah ke rumah karena tidak diizinkan untuk mengumpulkan warga.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk melihat perbedaan atau pengaruh pemberian edukasi

menggunakan media *leaflet* ini. Kemudian hasil *pretest* dan *posttest* diolah menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Paired T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui beberapa tahap diantaranya yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan dengan melakukan wawancara kepada kader kesehatan yang ada di wilayah tersebut. Kader kesehatan menjelaskan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang ada di RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari setelah masalah kesehatan merokok. Kader kesehatan pun juga menjelaskan bahwa belum ada sosialisasi ataupun edukasi terkait dengan hipertensi sehingga pengetahuan masyarakat masih kurang terkait dengan hipertensi. Sehingga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan edukasi terkait dengan hipertensi dan diet hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas masyarakat dalam pengendalian hipertensi dengan melakukan diet hipertensi yang baik.

Tahap berikutnya dalam kegiatan pengabdian ini yaitu tahap pelaksanaan. Pelaksanaan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 11 dan 13 November 2021 pada pukul 10.00 – 13.30 WIB. Kegiatan edukasi ini dilakukan kepada 5 responden penderita hipertensi yang ada di RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari ini. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media *leaflet*.

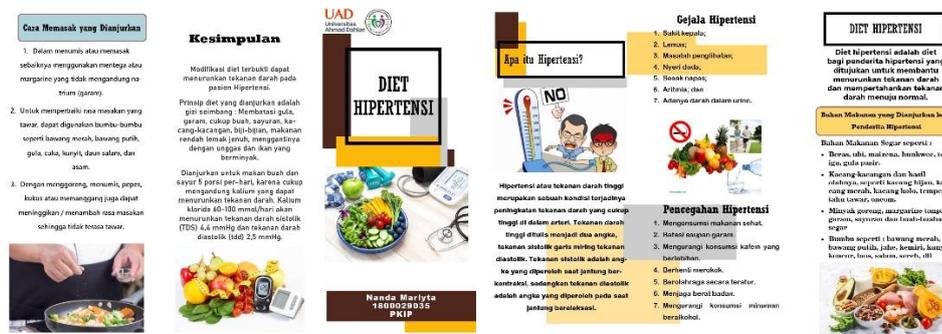


Gambar 1. Kegiatan Edukasi Diet Hipertensi Menggunakan Media *Leaflet* Kepada Penderita Hipertensi.

Isi dari media *leaflet* ini meliputi pengertian hipertensi, gejala dan pencegahan hipertensi, pengertian diet hipertensi, bahan makanan yang dianjurkan untuk diet hipertensi, cara memasak yang dianjurkan untuk diet hipertensi, menu porsi buah dan sayur untuk diet hipertensi, dan kesimpulan dari isi *leaflet*

tersebut. Alasan dalam penggunaan media *leaflet* pada edukasi ini yaitu media *leaflet* lebih efektif digunakan untuk edukasi kepada masyarakat yang dilakukan secara *door to door*, dan media *leaflet* ini dapat langsung dibagikan kepada responden tanpa harus diminta kembali.

Leaflet adalah media yang digunakan dalam penyampaian informasi dan pesan seputar kesehatan melalui lembaran kertas yang dilipat menjadi 3 bagian. Media *leaflet* ini adalah salah satu media edukasi yang sederhana dan mudah dibuat serta informasi yang terkandung dalam *leaflet* tersebut berupa kalimat, gambar ataupun gabungan dari keduanya. *Leaflet* dinilai bisa efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mudah dipahami oleh masyarakat (Vainy et al., 2019).



Gambar 2. Media *Leaflet* “Diet Hipertensi”

Tahap terakhir dalam pengabdian ini yaitu evaluasi. Evaluasi pada kegiatan ini menggunakan *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dan *posttest* dilakukan untuk melihat peningkatan pengetahuan dan pengaruh pemberian edukasi. *Pretest* dilakukan sebelum kegiatan edukasi dilakukan untuk melihat pengetahuan yang dimiliki oleh responden. Kemudian *posttest* dilakukan setelah kegiatan edukasi dilakukan untuk melihat pengetahuan responden meningkat atau tidak. Berikut hasil *pretest* dan *posttest* dari responden :

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kategori	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Kurang	1	20%	0	0%
Cukup	4	80%	2	40%
Baik	0	0%	3	60%
Total	5	100%	5	100%

Dari hasil *pretest*, jumlah responden yang memiliki kategori pengetahuan kurang sebanyak 1 responden (20%) dan kategori pengetahuan cukup sebanyak 4 responden (80%). Pada hasil *posttest*, jumlah responden dengan hasil kategori pengetahuan cukup sebanyak 2 responden (40%) dan kategori pengetahuan baik sebanyak 3 responden (60%).

Setelah kegiatan *pretest* dan *posttest* dilakukan dan telah mendapatkan hasilnya, kemudian dilakukan pengujian data untuk melihat pengaruh penggunaan media *leaflet* dalam kegiatan edukasi diet hipertensi. Pengujian dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Berikut hasil uji *Wilcoxon* :

Tabel 2. Uji *Wilcoxon*

Test Statistics^b

	POSTTEST - PRETEST
Z	-2.060 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.039

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* di atas didapatkan hasil *.sig* sebesar 0.039 yang dapat diartikan bahwa penggunaan media *leaflet* memiliki pengaruh pada peningkatan pengetahuan responden dalam kegiatan edukasi diet hipertensi ini.

Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Fabiola Shania Alicia Rustiarini, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Sintha Fransiske Simanungkalit, Nanang Nasrullah (2021), yang menyatakan bahwa pemberian edukasi menggunakan media *leaflet* berpengaruh pada peningkatan pengetahuan orangtua siswa SD terhadap PHBS yang dinilai melalui *pretest* dan *posttest* yang dilakukan (Rustiarini et al., 2021).

Setelah dilakukan uji *Wilcoxon* untuk melihat pengaruh penggunaan media *leaflet*, kemudian dilakukan uji *Paired T-test*. Uji *Paired T-test* dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest* yang telah diperoleh. Berikut hasil uji *Paired T-test*:

Tabel 3. Uji *Paired T-test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-40.000	14.142	6.325	-57.560	-22.440	-6.325	4	.003

Berdasarkan hasil uji *Paired T-test* di atas didapatkan hasil bahwa nilai signifikasinya sebesar 0.003 yang artinya kedua data yaitu *pretest* dan *posttest* penggunaan media *leaflet* untuk edukasi diet hipertensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menggunakan media *leaflet* tersebut karena nilai *.sig* yang didapatkan lebih dari 0.05.

Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Terry Y.R. Pristya dan Rizki Amalia (2021), yang menyatakan bahwa kegiatan *pretest* dan *posttest* pada kegiatan penyuluhan tentang pembalut kain menggunakan media *leaflet* hasil uji statistic menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diadakannya penyuluhan menggunakan media *leaflet* (Pristya & Amalia, 2021).

Namun hal tersebut tidak sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Dini Norviatin dan Teguh Yudha Adiguna (2016), yang menyatakan bahwa hasil dari perbandingan antar *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan menggunakan *Paired T-test* menunjukkan hasil yang dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara edukasi menggunakan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan, perilaku, dan sikap ibu terhadap diare pada balita (Norviatin & Adiguna, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *leaflet* dalam kegiatan edukasi diet hipertensi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden. Dan pada hasil uji *Paired T-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

Sebaiknya kader kesehatan atau puskesmas setempat rutin memberikan penyuluhan tentang hipertensi ataupun diet hipertensi di wilayah tersebut untuk lebih meningkatkan pengetahuan responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, ibu kader kesehatan, dan responden penderita hipertensi di RT 003 Bendungan Tegalsari yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andala, S., Hermansyah, & Mudatsir. (2016). Tugas Kesehatan Keluarga Mengenal Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2). download.portalgaruda.org/article.php
- Norviatin, D., & Adiguna, T. Y. (2016). Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan, Perilaku, dan Sikap Ibu Tentang Diare pada Balita di Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 3(4), 40–45. <http://jurnal.unswagati.ac.id/index.php/tumed/article/view/287>
- Prasetya, C. H. (2015). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Journal of Mutiara Medika*, 15(1), 67–74.
- Pristya, T. Y. R., & Amalia, R. (2021). Edukasi Dengan Media Leaflet Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pembalut Kain. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(2), 339–345. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i2.9428>
- Rustiarini, F. S. A., Ilmi, I. M. B., Simanungkalit, S. F., & Nasrullah, N. (2021). Efektivitas Edukasi Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Orangtua Siswa Sekolah Dasar Mengenai Phbs Untuk Pencegahan Penularan Virus COVID-19. 13(2), 66–85.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>
- Tumiwa, F. F., & Warwuru, P. M. (2020). Edukasi pentingnya menjaga pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Poyowa Besar Dua Kota Kotamobagu. *Community Engagement & Emergence Journal*, 1(2), 83–89.

Vainy, T. P., Untari, E. K., & Rizkifani, S. (2019). Efektivitas Pemberian Edukasi (leaflet) Terhadap Pengetahuan Swamedikasi Diare Anak Pada Orang Tua Murid Taman Kanak-Kanak Di Kecamatan Pontianak Barat Dan Pontianak Tenggara Tahun 2019-2020. *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteran UNTAN*, 4(1), 59–66.