

**EFEKTIVITAS EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA
POBDIDASH (*Pocket Book Diet DASH*) TERHADAP
PERUBAHAN PENGETAHUAN PENDERITA
HIPERTENSI TENTANG DIET HIPERTENSI**



SKRIPSI

Oleh:

Novira Leony

04021382126111

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (2025)**

**EFEKTIVITAS EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA
POBDIDASH (*Pocket Book Diet DASH*) TERHADAP
PERUBAHAN PENGETAHUAN PENDERITA
HIPERTENSI TENTANG DIET HIPERTENSI**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

Oleh:

Novira Leony

04021382126111

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (2025)**

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novira Leony

NIM : 04021382126111

Judul : Efektivitas Edukasi Menggunakan Media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*) Terhadap Perubahan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Diet Hipertensi

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.



Indralaya, 03 Maret 2025



Novira Leony

NIM. 04021382126111

LEMBAR PERSETUJUAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEDOKTERAN

BAGIAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : NOVIRA LEONY

NIM : 04021382126111

JUDUL : EFEKTIVITAS EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA POBDIDASH
(*Pocket Book Diet Dash*) TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN
PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET HIPERTENSI

PEMBIMBING I

Herliawati, S.Kp., M.Kes

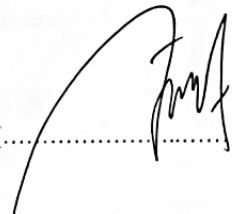
NIP: 197402162001122002


(.....)

PEMBIMBING II

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP: 198807072023211019


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : NOVIRA LEONY
NIM : 04021382126111
JUDUL : EFEKTIVITAS EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA POBDDASH
(POCKET BOOK DIET DASH) TERHADAP PERUBAHAN
PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET
HIPERTENSI

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 3 Maret 2025 dan telah diterima guna
memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 3 Maret 2025

Pembimbing I

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002

(.....)

Pembimbing II

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198807072023211019

(.....)

Penguji I

Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198710172019031010

(.....)

Penguji II

Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198807082020122008

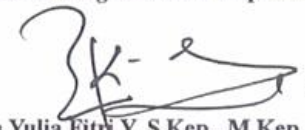
(.....)

Mengetahui

Ketua bagian keperawatan


Ns. Hikayati, M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Ns. Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., M.Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Maret 2025

Novira Leony

**EFEKTIVITAS EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA POBDIDASH
(POCKET BOOK DIET DASH) TERHADAP PERUBAHAN
PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI TENTANG DIET
HIPERTENSI**

xix + 124 halaman + 14 tabel + 3 skema + 18 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat. Gaya hidup saat ini mendorong preferensi pada makanan tinggi gula, lemak, garam, dan rendah serat, serta kurangnya aktivitas fisik, yang berkontribusi pada risiko hipertensi. Pengetahuan yang rendah tentang diet hipertensi di kalangan penderita dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Edukasi yang efektif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi menggunakan media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*) terhadap perubahan pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre experiment* menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Total sample pada penelitian ini berjumlah 21 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi adalah 15,29, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 17,95. Uji statistik *paired t-test* didapatkan hasil *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa media POBDIDASH efektif dalam menyampaikan informasi tentang diet hipertensi. Pengetahuan tentang diet hipertensi sangat penting untuk membantu penderita mengelola dan mencegah komplikasi penyakit. Media edukasi POBDIDASH (*Pocket Book Diet DASH*) menjadi sarana efektif dalam memberikan informasi tentang pola makan yang sesuai. Media ini dapat dimanfaatkan responden sebagai sarana yang efektif dalam memberikan informasi dan membantu mengubah pengetahuan tentang pentingnya diet hipertensi untuk mengatasi dan mengendalikan hipertensi.

Kata Kunci: Diet Hipertensi; Edukasi; POBDIDASH; Pengetahuan.

Daftar Pustaka: 94 (2006-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

***Thesis, Maret 2025
Novira Leony***

EFFECTIVENESS OF EDUCATION USING POBDIDASH MEDIA (POCKET BOOK DIET DASH) ON CHANGES IN HYPERTENSIVE PEOPLE'S KNOWLEDGE ABOUT HYPERTENSION DIET

xix + 124 pages + 14 tables + 3 schematics + 18 appendices

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases whose prevalence continues to increase. Today's lifestyle encourages a preference for foods high in sugar, fat, salt, and low fiber, as well as a lack of physical activity, which contributes to the risk of hypertension. Low knowledge about the hypertension diet among sufferers can worsen their health conditions. Effective education is needed to increase knowledge about the hypertension diet. This study aims to determine the effectiveness of education using POBDIDASH (Pocket Book Diet Dash) media on changes in hypertensive patients' knowledge about hypertensive diet. This research is a quantitative research with a pre-experiment approach using a one-group pretest posttest design research design. The total sample in this study was 21 respondents using the purposive sampling technique. The results of the analysis showed that the average knowledge score of the respondents before education was 15.29, while after education it increased to 17.95. The paired t-test statistical test obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which indicated that there was a significant difference between knowledge before and after the intervention. This increase in knowledge shows that POBDIDASH media is effective in conveying information about the hypertension diet. Knowledge of the hypertension diet is essential to help sufferers manage and prevent disease complications. POBDIDASH (Pocket Book Diet DASH) educational media is an effective means of providing information about appropriate diets. This media can be used by respondents as an effective means of providing information and helping to change knowledge about the importance of the hypertension diet to overcome and control hypertension.

***Keywords: Hypertension Diet; Education; Knowledge; POBDIDASH.
Bibliography: 94 (2006-2024)***

HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillah Robbil' Aalamiin, segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya dalam memberikan kemudahan, kesehatan, serta kelancaran, sehingga saya dapat mencapai garis akhir dari penulisan skripsi ini. Jelas tak bisa saya simpulkan sendiri bahwa progres panjang dalam menyelesaikan skripsi ini adalah kinerja saya sendiri. Maka dari itu, saya ingin mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan, doa dan dukungannya kepada:

Kedua orang tuaku tersayang mama Afrita dan papa Husaimi (alm), terima kasih atas semua kasih sayang, dukungan dan limpahan do'a. Terimakasih papa meski waktu kita tidak banyak vira usahakan cita-cita papa akan terkabul, banyak hal yang berubah tapi vira bersyukur punya papa dan mama yang sangat hebat. Terimakasih mama sudah menguatkan vira, kita sama-sama saling menguatkan dalam setiap harinya, awalnya berat bahkan sangat berat tapi dunia harus tetap berjalan dan vira akan berusaha sebaik mungkin untuk bisa selalu membanggakan kalian dan mewujudkan semua harapan dan impian tentu atas izin Allah SWT.

Kepada diriku sendiri terima kasih karena telah berjuang sampai saat ini dan telah berusaha untuk selalu memberikan hasil yang terbaik untuk membahagiakan kedua orang tua, meskipun banyak tantangan dan rintangan. Terkadang berpikir apa hadiah yang Allah SWT telah persiapkan untukku karena ujiannya sesakit itu. Ada surat yang menjadikan saya yakin yaitu surat Al-Insyirah Ayat 5 فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Surat Ad-Dhuha ayat 3 مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu.

Keluargaku pakde, wak, tante, om dari keluarga papa maupun mama semuanya yang sama-sama sudah banyak sekali bantu vira, kalian pasti berharap banyak pada vira. Kasih sayang kalian lah buat vira tidak pernah kekurangan kasih sayang.

Kepada saudara kandungku satu satunya yandia mita lesi terimakasih kak telah menyayangiku walaupun mungkin kita terlihat jauh tapi percayalah jauh dari lubuk hati kecilku adikmu ini sangat menyayangimu. Terimakasih telah memberikan support dan tidak pernah bosan mendengarkan curhatanku.

Kepada Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes dan Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep, terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga senantiasa diberikan kemudahan dan perlindungan oleh-Nya.

Kepada Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Karolin Adhisty, S.Kep., Ns.,M.Kep, terima kasih telah memberikan evaluasi dan saran yang membangun kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat menjadi karya yang lebih baik dari sebelumnya.

Kepada UPT Puskesmas Tebat Agung, terima kasih telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, peneliti bersyukur dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Efektivitas Edukasi Menggunakan Media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*) Terhadap Perubahan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Diet Hipertensi". Perjalanan menyusun skripsi ini tidaklah mudah dan peneliti sadar masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, peneliti dengan tulus mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan banyak waktu dan pikiran untuk membimbing, mendidik dan mengarahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing peneliti, serta memberikan arahan, saran, masukan yang membangun dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji 1 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Karolin Adhistry, S.Kep., Ns.,M.Kep selaku dosen penguji 2 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
7. Pimpinan dan staf UPT Puskesmas Tebat Agung yang telah membantu segala urusan.

8. Kedua orang tua penulis, Ibunda Afrita dan Ayahanda Husaimi yang selalu senantiasa memberikan doa, dukungan, serta semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
9. Keluarga penulis atan, pakde, tante, dan om yang selalu senantiasa memberikan doa, dukungan, serta semangat kepada penulis.
10. Saudara penulis, kak mita, kak kari, kak kevin, kak ranti yang telah memberikan doa dan dukungan. Kedua keponakan penulis, Athaya dan Gianzi yang menjadi semangat bagi penulis.
11. Teman-teman penulis: Mela, Agnes, Dea, Tria, Irga yang telah menemani penulis dalam masa perkuliahan, terimakasih atas ketersediaan kalian untuk dijadikan tempat berkeluh-kesah, tempat meminta bantuan disegala situasi.
12. Teman-teman seperjuangan PSIK FK UNSRI angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan dalam setiap proses yang penulis lalui.

Penulis berhadap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan dan dapat menjadi bagian dari pengembangan ilmu keperawatan.

Indralaya, 3 Maret 2025



Novira Leony

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novira Leony

NIM : 04021382126111

Judul Skripsi : Efektivitas Edukasi Menggunakan Media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*) Terhadap Perubahan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Diet Hipertensi

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila saya tidak mempublikasikan karya penelitian saya dalam kurun 1 (satu) tahun. Terkait kasus ini saya menyetujui untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Demikin pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 03 Maret 2025



Novira Leony

NIM. 04021382126111

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	xiii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR SKEMA.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN TEORI	9
2.1 Hipertensi	9
2.1.1 Pengertian Hipertensi	9
2.1.2 Etiologi Hipertensi	10
2.1.3 Faktor Resiko Hipertensi.....	10
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi.....	12
2.1.5 Tanda dan Gejala Hipertensi	13
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	13
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	14

2.2 Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)	16
2.2.1 Pengertian DASH.....	16
2.2.2 Tujuan DASH.....	16
2.2.3 Syarat dan Prinsip Diet DASH.....	16
2.2.4 Porsi Umum dalam Diet DASH.....	17
2.2.5 Komposisi Makanan dalam Diet DASH	18
2.2.6 Pengaturan Makanan dalam Diet DASH	19
2.3 Pendidikan Kesehatan	19
2.3.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan	19
2.3.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan	20
2.3.3 Metode Pendidikan Kesehatan.....	20
2.4 Media	22
2.4.1 Pengertian POBDIDASH (<i>Pocket Book Diet DASH</i>).....	22
2.4.2 Kelebihan dan Kelemahan POBDIDASH	23
2.5 Pengetahuan	24
2.5.1 Pengertian Pengetahuan	24
2.5.2 Tingkatan Pengetahuan	24
2.5.3 Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan	25
2.6 Penelitian Terkait.....	27
2.7 Kerangka Teori.....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN	29
3.1 Kerangka Konsep.....	29
3.2 Desain Penelitian.....	30
3.3 Hipotesis.....	30
3.4 Definisi Operasional.....	31
3.5 Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian	32
3.5.1 Populasi	32
3.5.2 Sampel.....	32
3.6 Kriteria Sampel	33
3.6.1 Kriteria Inklusi	33
3.6.2 Kriteria Eksklusi.....	33
3.6.3 Kriteria <i>drop out</i>	33
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.7.1 Tempat Penelitian	33

3.7.2 Waktu Penelitian	34
3.8 Etika Penelitian	34
3.9 Alat Pengumpulan Data	36
3.9.1 Data Primer	36
3.9.2 Data Sekunder	38
3.9.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	38
3.10 Prosedur Pengumpulan Data	39
3.10.1 Tahap Pembuatan Media POBDIDASH (<i>Pocket Book Diet DASH</i>) ..	40
3.10.2 Tahap Persiapan	40
3.10.3 Tahap Pelaksanaan	41
3.11 Analisa Data	42
3.11.1 Pengolahan Data	42
3.11.2 Analisa Data	44
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
4.2 Hasil Penelitian	46
4.2.1 Hasil Analisis Univariat	46
4.2.2 Hasil Analisis Bivariat	48
4.3 Pembahasan	49
4.3.1 Analisis Univariat	49
4.3.2 Analisis Bivariat	55
4.4 Keterbatasan Penelitian	59
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Simpulan	60
5.2 Saran	60
5.2.1 Bagi Penderita hipertensi	60
5.2.2 Bagi Puskesmas	61
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	12
Tabel 2. 2 Daftar Menu Utama Diet DASH	17
Tabel 2. 3 Komposisi Makanan Diet DASH	18
Tabel 2. 4 Standar Konsumsi Makanan dalam DASH	19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 3. 2 Presentase Sampel	32
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan Diet Hipertensi.....	37
Tabel 3. 4 Uji Validitas Kuesioner Diet Hipertensi	39
Tabel 3. 5 Kriteria Skor Uji Validitas Ahli Materi	40
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	46
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	46
Tabel 4. 3 Persentase nilai pengetahuan Responden sebelum diberikan media POBDIDASH (Pocket Book Diet Dash).	47
Tabel 4. 4 Persentase nilai pengetahuan Responden sesudah diberikan media POBDIDASH (Pocket Book Diet Dash).	47
Tabel 4. 5 Perbedaan skor pengetahuan Responden mengenai diet hipertensi sebelum dan sesudah diberikan media POBDIDASH.	48

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori	28
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	29
Skema 3. 2 Bentuk Rancangan Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian (Informed)	1
Lampiran 2 Lembar Observasi.....	3
Lampiran 3 Lembar Persetujuan menjadi Responden (Consent).....	4
Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan Hipertensi.....	5
Lampiran 5 Kuesioner Uji Validitas Ahli Media.....	8
Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan	11
Lampiran 7 Surat Studi Pendahuluan.....	15
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	16
Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian	17
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian	18
Lampiran 11 Sertifikat Layak Etik Penelitian.....	19
Lampiran 12 Hasil Uji Statistik.....	20
Lampiran 13 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	22
Lampiran 14 Dokumentasi Uji Validitas.....	23
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	24
Lampiran 16 Media POBDIDASH (Pocket Book Diet DASH)	26
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	29
Lampiran 18 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	33

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. BIODATA DIRI

Nama : Novira Leony
Tempat Tanggal Lahir : Lubuk Raman,
19 November 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : noviraleony19@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Husaimi Kurnia
Ibu : Afrita Riza Pertiwi
Jumlah Saudara : 1 (Satu)
Anak Ke : 2 (Dua)



B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK (2008-2009)
2. SD NEGERI 80 PRABUMULIH (2009-2015)
3. SMP NEGERI 3 RAMBANG DANGKU (2015-2018)
4. SMK PELITA INSANI PRABUMULIH (2018-2021)
5. PSIK FK UNSRI (2021-2025)

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. Anggota OSIS SMP N 3 Rambang Dangku
2. Anggota Rohis SMK Pelita Insani Prabumulih
3. Sekertaris Divisi Nisa'iyah SAHARA PSIK FK UNSRI
4. Wakil 1 DPM KMIK FK UNSRI

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang angka kejadiannya tinggi. Hipertensi berasal dari kata Latin Hiper mengacu pada jumlah yang berlebihan, sedangkan Tension menunjukkan tekanan atau ketegangan. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah di arteri yang mempengaruhi pemompaan darah dari jantung ke seluruh jaringan dan organ dalam tubuh, meningkat secara tidak normal dan terus-menerus dalam jangka waktu yang lama (Suyoto *et al.*, 2020). Seseorang dikatakan menderita hipertensi apabila tekanan darah sistoliknya melebihi 140 mmHg serta diastoliknya melebihi 90 mmHg (Marasabessy & Pelu, 2022).

Menurut WHO, hipertensi mempengaruhi sekitar 972 juta orang, atau 26,4% dari populasi global. Dari 972 juta orang dengan hipertensi, 333 juta tinggal di negara maju, sedangkan 639 sisanya berada di negara berkembang (WHO,2023). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyatakan prevalensi hipertensi melalui hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Angka kematian di Indonesia akibat hipertensi adalah 427.218 jiwa, sedangkan jumlah kasus hipertensi adalah 63.309.620. Hipertensi tersebar pada kelompok usia berikut: 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi adalah 34,1%, yang menunjukkan bahwa 8,8% penduduk telah terdiagnosis hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Sumatera Selatan meningkat dari 987.295 kasus pada tahun 2021 menjadi 1.497.736 kasus pada tahun 2022 dan 1.951.068 kasus pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, 2024).

Profil Dinas Kesehatan menyatakan bahwa kasus hipertensi di kabupaten muara enim termasuk tertinggi sebesar 175.161 penderita hipertensi dibanding dengan Kota Palembang sebesar 411.518 penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023). Prevalensi hipertensi mengalami

peningkatan dalam tiga tahun terakhir, menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Muara Enim. Pada tahun 2020, angkanya mencapai 120.875, tahun 2021 menjadi 127.680, dan tahun 2022 menjadi 128.532 (Dinas Kesehatan Muara Enim, 2023). Profil Kesehatan Puskesmas Tebat Agung tahun 2023 menyatakan jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun yakni ada 8.148 orang, dengan perempuan ada 4.120 orang, serta laki-laki ada 4.028 orang.

Peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan kematian (Wantoro *et al.*, 2021). Tekanan darah tinggi mempunyai dampak yang beragam, baik secara fisik, mental, maupun ekonomi. Secara fisik, tekanan darah tinggi dapat menimbulkan berbagai komplikasi, antara lain: diabetes, gagal ginjal, stroke, dan penyakit jantung koroner (Arindari & Puspita, 2022).

Untuk mencegah pasien mengalami komplikasi yang dapat memperburuk kondisi pasien maka diperlukan penatalaksanaan yang tepat. Hal ini dimaksudkan untuk mengontrol agar tekanan darah tetap berada dalam kondisi yang optimal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis merupakan dua metode yang dapat digunakan untuk mengelola hipertensi. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan yang biasanya menimbulkan efek samping. Sementara gaya hidup yang lebih sehat dapat diterapkan sebagai pengobatan nonfarmakologis (Angshera & Rahmawati, 2020).). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: faktor bawaan atau tidak dapat diubah, seperti jenis kelamin, usia, dan keturunan, dan faktor yang dapat diubah, seperti pengetahuan, praktik olahraga, dan pola makan (Triandini, 2022).

(Ferencia *et al.*, 2023) mengamati bahwa saat ini orang lebih menyukai makanan yang tinggi gula, tinggi lemak, dan rendah serat, serta makanan yang tinggi garam atau natrium, yang dapat menyebabkan hipertensi. Preferensi orang terhadap barang instan dipengaruhi oleh perilaku gaya hidup mereka saat ini. Akibatnya, mereka cenderung tidak melakukan aktivitas fisik dan lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi natrium (Ratnawati & Aswad, 2019). Pasien harus diberi informasi yang jelas bahwa hipertensi tidak

dapat disembuhkan, namun pasien dapat mengelolanya dengan melakukan perubahan pola makan dan memperbaiki gaya hidup.

Memperbaiki gaya hidup dan pola makan merupakan bagian dari diet hipertensi yang meliputi perubahan seperti membatasi asupan garam, menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, merokok, dan minuman beralkohol, serta berolahraga. Pasien hipertensi harus selalu mengelola tekanan darah tingginya dengan baik dengan cara melakukan diet hipertensi (Devi & Putri, 2021).

Diet hipertensi adalah metode mengatur jumlah makanan yang dikonsumsi, serta jenis makanan yang dikonsumsi, untuk mengobati penyakit, masalah kesehatan, atau penurunan berat badan. Seringnya konsumsi makanan tinggi natrium dan kolesterol merupakan salah satu faktor penyebab tekanan darah tinggi (Marasabessy & Pelu, 2022). Pola asupan makanan yang dimaksudkan dimodifikasi sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang dan DASH, yang mencakup pola makan yang banyak sayur dan buah, makanan berserat tinggi, susu rendah lemak, daging, dan kacang (Kumala, 2014).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilaksanakan di Puskesmas Tebat Agung hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah terbanyak sebanyak 8.148 kasus pada tahun 2023, adapun capaian pelayanan kesehatan penderita hipertensi mencapai 92,99%. Layanan kesehatan untuk hipertensi yang sesuai dengan standar mencakup pemeriksaan serta pemantauan tekanan darah, pemberian edukasi, pengaturan pola makan seimbang, aktivitas fisik, serta pengelolaan menggunakan obat-obatan (Ritonga *et al.*, 2024). Selain itu melalui wawancara yang dilakukan terhadap pasien didapatkan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tebat Agung yang dilakukan pada bulan Februari 2024, Pasien menyatakan pemahamannya yang kurang mengenai pengaturan pola makan diet yang baik untuk penderita hipertensi dan mereka juga tidak mengetahui dampak dari hipertensi bila tidak ditangani. Pihak Puskesmas telah melakukan upaya pengendalian hipertensi, termasuk memberikan edukasi kepada pasien ketika berobat ke Puskesmas. Namun, pasien tampaknya tidak memahami hal ini dengan baik. Akibatnya, pasien tidak memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi, sehingga tekanan darahnya tetap

tinggi. Kebiasaan penderita yang berhubungan dengan hipertensi antara lain mengkonsumsi gorengan, ikan asin, makanan instan serta makanan tinggi garam dan minyak. Penderita hipertensi dituntut untuk senantiasa mengelola tekanan darah tingginya dengan tepat, melalui terapi diet hipertensi untuk mencegah dampak dari hipertensi (Suyoto *et al.*, 2020).

Dampak yang timbul bila tidak menjalankan diet hipertensi yang baik dapat memperburuk keadaan penyakit hipertensi (Devi & Putri, 2021). Upaya dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi harus berawal dari pribadi individu yang mengalami hipertensi itu sendiri, penderita hipertensi harus memiliki pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi (Sunariyah *et al.*, 2022). Pengetahuan yang kurang tentang diet hipertensi pada penderita hipertensi dapat menyebabkan kesalahan dalam penatalaksanaan hipertensi yang dapat mempercepat terjadinya komplikasi serta menjadi salah satu penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah.

Salah satu penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah adalah pengetahuan. Kurangnya pengetahuan pada sebagian besar penderita hipertensi disebabkan oleh tidak adanya stimulus terhadap suatu objek yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan penderita. Akibatnya, sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui pola makan sehat bagi penderita hipertensi (Priyanto & Abdillah, 2021). Pengetahuan tentang diet hipertensi ini dapat membantu pasien hipertensi mengatasi kekambuhan peningkatan tekanan darah atau melakukan tindakan preventif agar terhindar dari komplikasi (Oktaria *et al.*, 2023) Berbagai penelitian telah mengaitkan berbagai faktor risiko terjadinya hipertensi, termasuk pengetahuan. Sehingga pentingnya memberikan pengetahuan diet hipertensi yang baik.

Untuk mengubah pengetahuan pasien tentang diet hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan. Beberapa jurnal menyatakan untuk mencegah hipertensi adalah dengan memberikan informasi mengenai hipertensi. Pemberian informasi dapat berupa pendidikan Kesehatan (Mastuti *et al.*, 2023). Pendidikan kesehatan merupakan usaha untuk mendidik, memberikan informasi, pengetahuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan. Indikator keberhasilan dalam pendidikan kesehatan dapat diukur melalui

peningkatan pengetahuan yang terkait dengan pemilihan media yang tepat dan menarik, akibatnya pesan yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami oleh responden. Pendidikan kesehatan dengan media salah satunya menggunakan media *pocket book* yaitu POBDIDASH (*Pocket Book Diet DASH*).

POBDIDASH (*Pocket Book Diet DASH*) yang berasal dari bahasa Inggris, mempunyai arti buku saku diet DASH. *Pocket book* dapat digunakan menjadi alat bantu pada pembelajaran untuk menyampaikan materi secara lebih mudah dipahami (Anjarwati *et al.*, 2022). *Pocket book* dirancang dengan berbagai variasi gambar, huruf, dan warna yang dapat memotivasi pembaca untuk tertarik membacanya (Armelia *et al.*, 2019). Penggunaan media tertentu dalam penyampaian pendidikan kesehatan dapat berdampak pada kemampuan seseorang dalam memahami informasi secara efektif dan efisien (Purba & Gambir, 2019). Penelitian Lestari *et al.*, (2023) menyatakan bahwa *pocket book* efektif sebagai media dalam pemberian pendidikan kesehatan. Penelitian pendidikan kesehatan Hipertensi dengan media buku sudah banyak ditemukan, namun yang membahas *Dietary Approach to Stop Hypertention (DASH)* dengan media *pocket book* belum banyak penelitian terkait.

Melalui data diatas, yang menunjukkan masih banyaknya penderita hipertensi yang tidak menjalankan diet hipertensi disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan tentang pengaturan pola makan diet yang baik untuk penderita hipertensi dan dampak dari hipetensi bila tidak diatasi. Sehingga pentingnya memberikan pengetahuan diet hipertensi yang baik dengan melakukan pendidikan kesehatan untuk mencegah peningkatan tekanan darah tinggi dan komplikasinya. Berdasarkan fenomena dan data diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang bagaimana “Efektivitas Edukasi Menggunakan Media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*) Terhadap Perubahan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Diet Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang angka kejadiannya tinggi. Peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi. Untuk mencegah penderita mengalami komplikasi yang dapat memperburuk kondisi maka diperlukan penatalaksanaan yang tepat. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi yaitu dengan menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Memperbaiki gaya hidup dan pola makan merupakan bagian dari diet hipertensi. Modifikasi pola makan sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang serta DASH mencakup konsumsi yang tinggi akan sayuran, buah, makanan yang kaya serat, susu rendah lemak, daging, serta kacang. Upaya dalam mengendalikan hipertensi harus dimulai dari pribadi individu itu sendiri, penderita hipertensi harus memiliki pengetahuan yang baik. Untuk mengubah pengetahuan tentang diet hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan salah satunya menggunakan media *pocket book* yaitu POBDIDASH (*Pocket Book Diet DASH*). Berdasarkan permasalahan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada efektivitas edukasi menggunakan media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*) terhadap perubahan pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas edukasi menggunakan media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*) terhadap perubahan pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian berdasarkan usia dan pendidikan terhadap penderita hipertensi.
2. Mengetahui skor pengetahuan penderita hipertensi sebelum diberikan edukasi menggunakan media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*).

3. Mengetahui skor pengetahuan penderita hipertensi sesudah diberikan edukasi menggunakan media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*).
4. Mengetahui perbedaan skor pengetahuan penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberi edukasi menggunakan media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang hipertensi, serta memberikan wawasan mengenai pentingnya pola makan yang tepat bagi penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan penulis mengenai diet hipertensi dan pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi, serta memungkinkan penerapan ilmu-ilmu yang diperoleh dari mata kuliah terkait selama menempuh pendidikan.

1.4.2.2 Bagi Pihak Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna dan menjadi tambahan materi dalam bidang promosi kesehatan, khususnya kepada pihak puskesmas dan instansi pemerintah yang bergerak di bidang kesehatan, terkait dengan penyakit hipertensi serta pentingnya diet bagi pasien hipertensi, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

1.4.2.3 Bagi Pasien Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta informasi kepada pasien penderita hipertensi mengenai pentingnya menjalani diet hipertensi, khususnya dalam mengurangi asupan natrium.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas edukasi menggunakan media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*) terhadap perubahan pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tebat Agung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre experiment one group pretest posttest design* (perbedaan atau membandingkan sebelum dan sesudah). Populasi penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang melakukan rawat jalan diambil dari jumlah kunjungan 1 bulan tahun 2024 di puskesmas tebat agung berjumlah 207 orang dan sampel sebanyak 21 orang. Pengambilan sampel dilaksanakan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditentukan peneliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dengan intervensi yang dilaksanakan berupa pengukuran yang dilakukan 1 kali di awal (*pre-test*), kemudian diberikan perlakuan (edukasi) menggunakan media POBDIDASH (*Pocket Book Diet Dash*), setelah itu dilakukan pengukuran (*post-test*).

DAFTAR PUSTAKA

- Adesita, D., Rofian, R., & Rahmawati, I. (2019). Persepsi Orang Tua Siswa Kelas IV Terhadap Pentingnya Pembentukan Karakter Peduli Sosial. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v2i2.19435>
- Adiputra, I Made Sudarma and Trisnadewi *et al.* 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31
- Ahmad, J. (2015). *Metode Penelitian Administrasi Publik Teori & Aplikasi*. Penerbit Gava Media.
- Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi di kelurahan tapos depok. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (JKSP)*, 3(1), 77-90.
- Andika, M., Hasanah, R., Ariny, S., Nouri, S., Afif, T., Sesnawan, & Yuliarti. (2023). *Kardiovaskular "Hipertensi, Stroke, Anemia, Aritmia, Dislipidemia."* Penerbit Adab.
- Andrianto. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Airlangga University Press.
- Angshera, R., Rahmawati, F., & Fitri, E. Y. (2020, August). Dukungan Keluarga Pra Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Kelurahan Indralaya Mulya. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 6, No. 1, pp. 14-19).
- Anjarwati, S., Pujiastuti, H., & Ihsanudin, I. (2022). Pengembangan Pocket Book Digital Berbasis Project Based Learning Menggunakan GeoGebra untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Matematis Siswa SMP. *Wilangan: Jurnal Inovasi dan Riset Pendidikan Matematika*, 3(2), 111. <https://doi.org/10.56704/jirpm.v3i2.13414>
- Arief, R. Q., & Arief, M. J. (2022). Literatur review: peran anti-hipertensi dalam penurunan tekanan darah. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 2(1), 51-59.
- Arindari, D. R., & Puspita, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ariodillah. *Excellent Midwifery Journal*, 5(1), 94-103.
- Armelia, D., Prihatin, I., & Susiaty, U. D. (2019). Pengembangan Media Pocket Book Berbasis Discovery Learning terhadap Kemampuan Pemahaman Matematis. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 3(3). <https://doi.org/10.30998/sap.v3i3.3586>
- Aslikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*. Erlangga.

- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2018). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.107-115>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. (2024). *Jumlah Kasus Penyakit Menurut Jenis Penyakit*. Diambil dari <https://sumsel.bps.go.id/id/statistics-table/2/MzY4IzI=/jumlah-kasus-penyakit-menurut-jenis-penyakit.html>
- Cahyati, H. N., Daningsih, E., & Marlina, R. (2019). Kelayakan Buku Saku Submateri Struktur dan Fungsi Jaringan Tumbuhan dengan Pengayaan Transpirasi Enam Tanaman Monokotil. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(11).
- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
- Dewifianita, R., Hidayat, N., & Setiyobroto, I. (2017). *Pengaruh Pemberian Konseling Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Sentolo I*. 9.
- Dewi, N. M. A. P., Nurhesti, P. O. Y., & Damayanti, M. R. (2020). Hubungan Antara Frekuensi Kemoterapi Dan Status Nutrisi Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Sanjiwani Rsup Sanglah Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p06>
- Dianna, D., Damayanti, D. F., & Purnamasari, M. (2023). Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Buku Saku Tentang Stunting Di Wilayah Puskesmas Sandai Kabupaten Ketapang. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 45–50. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.470>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023*. Diambil dari <https://dinkes.sumselprov.go.id/>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Muara Enim. *Profil Kesehatan Kabupaten Muara Enim tahun 2021-2023*.
- Dunggio, A. R. S., Setyowati, S. E., Ratulangi, J. I. L., & Ruaida, N. (2021). *Buku Saku Kader Pencegahan Dan Pengendalian Potensi Stroke*. Gracias Logis Kreatif.
- Ekasari, M. F., Nurhasanah, A., Suryati, E. S., Badriah, S., Lestari, P. H., Aisy, D. U. R., Pudjiati, P., & Hartini, T. (2024). Increasing The Ability to Manage Hypertension Care in The Elderly Using a Pocket Book. *JKEP*, 9(2), 243–256. <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i2.1777>
- Elisa, E., Panjaitan, R. G. P., & Wahyuni, E. S. (2021). Pembuatan buku saku submateri pemanfaatan keanekaragaman hayati Indonesia kelas X SMA.

- Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains*, 10(2), 90–98.
<https://doi.org/10.31571/saintek.v10i2.2396>
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). Translation and Validation of the Indonesian Version of the Hypertension Knowledge-level Scale. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(E), 630–637. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.5152>
- Faudah, N. N., Puspita, S., & Saputri, I. S. P. A. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Dan Kepatuhan Penggunaan Obat Anti Hipertensi Di Puskesmas Gorang Gareng Taji Magetan. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(5), 275–285. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i5.316>
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 117. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128>
- Hartini, W. M., Roosarjani, C & Dewi, Y. A. (2019). *Bahan Ajar Teknologi Bank Darah (TBD) Metodologi Penelitian dan Statistik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. www.indomediapustaka.com
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. Depok : Rajawali Pers.
- Ilmiyani, S. N., Basun, H. L., Dewi, N. P. S., Hartiani, T., & Yuliana, F. (2022). Pemanfaatan Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Dusun Cemare Desa Lembar Selatan Kabupaten Lombok Barat. 4. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 4(2), 52–56.
- Induniasih, & Ratna, W. (2018). *Promosi Kesehatan Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Istiqamah, Widyarni, A., & Dhewi, S. (n.d.). *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 202*.
- Jamaliah, N., & Hartati, I. (2023). *Pendidikan Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Khotimah, M. N., Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayani, S. A. (2021). *Terapi Masase Dan Terapi Nafas Dalam Pada Hipertensi*. Ahlimedia Press.
- Kolinug, C. M., Kundre, R. M., & Larira, D. M. (2023). *Efektivitas Penerapan Diet DASH Pada Penderita Hipertensi: Literature Review*. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(3), 95-105.
- Krisdianto, B., Natasyah, N., & Malini, H. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet dan Metode Demonstrasi terhadap Pengetahuan dan Kemampuan Remaja Putri Melakukan Praktik Sadari di Daerah Pedesaan. *Jurnal Ners*, 7(2), 849–857. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15301>

- Kumala, M. 2014. Peran Diet dalam Pencegahan dan Terapi Hipertensi. *Damiaus, (Journal of Medicine)*, 13 (1) : 50-61
- Kurnia, A. (2020). *Self-Management Hipertensi*. CV, Jakad Media Publishing.
- Latif, S. A., Muna, N. dan Sri Wahyuni (2023) *Promosi kesehatan dan praktik penyuluhan kesehatan*. Jakarta: CV. Trans Infomedika.
- Lestari, R., Cantika Audia, & Sriyati Sipora. (2023). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Di Desa Purwomartani Kalasan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 081–087. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.420>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Marasabessy, N. B., & Pelu, A. D. (2022). *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*. 2.
- Mastuti, S., Ulfa, L., & Nugraha, S. (2023). Efektivitas Media Audio Visual dalam Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Pekerja Sektor Swasta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(03), 253–258. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2160>
- Meilani, E., & Maryatun, S. (2020). Pengalaman Pasien Stroke Menggunakan Terapi Bekam. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 6, No. 1, pp. 130-134).
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.
- Mukti, B. (2019). Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 14(2), 17–22.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia). CV. Pena Persada
- Mustika, R., & Suhendar, I. (2020). Pengetahuan keluarga tentang hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 197-204.
- Notoatmodjo, S. (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Pendekatan Praktis*. Medika.
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>

- Oktavia, A., & Karjatin, A. (2021). Pengaruh Media Buku Saku Digital Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 239–244. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.627>
- Pamungkas, A. M. A., Hanung, A., & Nuraeni, N. (2023). Pengaruh Pemberian Buku Saku Terhadap Pengetahuan Skrining Faktor Resiko Hipertensi Pada Remaja Putri Sma. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 108–114. <https://doi.org/10.32695/jbd.v3i2.479>
- Purba, T. S., & Gambir, J. (2019). Pemanfaatan Flip Chart Remind Terhadap Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Biah Dan Sayur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Perumnas I Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(2), 52. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i2.287>
- Priyanto, A., Abdillah, A., & Zaitun, T. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Media Poster Dan Audiovisual Pada Pasien Hipertensi. *Nursing update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN*, 2085-5931.
- Purnamasari, T. (2022). Penatalaksanaan Pendidikan Kesehatan Diet Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi. *Medisina*, 8(1), 44-54.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Malang. Wineka Media.
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Kartikasari, K., Rejeki, D. S. S., & Pramatama, S. (2022). Literature Review: Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Pengobatan pada Pasien Hipertensi di Berbagai Wilayah Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11665-11676.
- Rery, T., Nur, H., Samodro, F., Ridho, R., Baihakhi, A., (2017). *Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dau*. Tugas Akhir. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Kota.
- Ritonga, E. P., Silaban, N. Y., & Sagala, D. S. P. (2024). Edukasi tentang Hipertensi kepada Masyarakat di Kelurahan Payah Pasir Kecamatan Medan Marelان. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 82–87. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i2.1682>
- Roflin, E. & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Pekalongan : NEM
- Rositadinyati, A. F., Purwanti, L., & Faculty, PH (2020). *Ghidza: jurnal gizi dan kesehatan*, 4(1), 79-89.

- Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Metode Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) untuk Penderita Hipertensi di Desa Padokan Wetan Dusun Sawahan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 2865–2872. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.6818>
- Samsiyah, S., Hermansyah, & Kuswidyanarko, A. (2021). Efektivitas Kartu Kuartet 90 Terhadap Kemampuan Pemahaman Siswa pada Mata Pelajaran IPS Kelas IV. *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*, 5(2), 119–126.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Santoso, A. H., Sari, T., Kurniawan, J., Nathaniel, F., Gaofman, B. A., Lo, G. C., & Jaya, I. M. S. P. (2023). Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat terhadap Hipertensi dan Pencegahannya pada Komunitas Lanjut Usia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 5(2), 45–53. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v5i2.827>
- Sari, W. A., Rosidawati, I., Brahmantia, B., & Muttaqin, Z. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mangkubumi. *Tasikmalaya Nursing Journal*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.37160/tnj.v1i1.265>
- Savitri, E. W., & Romina, F. (2021). *DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension): Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Penerbit NEM.
- Sawitri, H., & Nadira, C. S. (2023). Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Terapi Non Farmakologi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 80-85.
- Sitepu, D. E., Primadiamanti, A., & Safitri, E. I. (2024). Hubungan Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Pasien Terhadap Tingkat Pengetahuan DAGUSIBU di Puskesmas Wilayah Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 196-204. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.10642605>
- Solichulhuda, L. B. G. P., Ilmi, T., & Prasetyawan, F. (2024). Hubungan Faktor Faktor Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen. *Java Health Journal*, 11(2).
- Sonoto, T. Y., Astrid, M., & Tjitra, E. (2021). The Culture-Based Audiovisual Education to The Change in Self Management and Its Implications Towards the Quality of Life of the Hypertension Patients at Puskesmas Tambelang. 09. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 9(02), 284-296.
- Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwiardjo, Y. H. (2022, May). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. In *Seminar Nasional Riset Kedokteran* (Vol. 3, No. 1).

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Suhana, A., & Wardani, K. W. (2022). Pengembangan Media Diorama Berbasis Audiovisual untuk Meningkatkan Dimensi Bergotong Royong pada Pembelajaran IPS Materi Tindakan Heroik Mendukung Proklamasi Kemerdekaan Indonesia Kelas V Sekolah Dasar. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(12), 5289-5295.
- Sulastrri, E., & Astuti, D. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Penyakit Menular Seksual. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 93. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i1.427>
- Sunariyah, Safutri, W., Maesaroh, S., & Desni Sagita, Y. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posbindu Ptm Desa Raman Endra Kabupaten Lampung Timur Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i1.403>
- 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>
- Surahman, et, 2016, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan)
- Suyoto, S., Agushybana, F., & Suryoputro, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Patuh Terhadap Kepatuhan Melakukan Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v7i1.956>
- Syapitri, H., Amila, N., Kep, M., Kep, S., Juneris Aritonang, S. S. T., & Keb, M. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Tantri, P. (2024). *Terapi Nonfarmakologis Revolusi Gaya Hidup Sehat: Solusi Alami Mengontrol Hipertensi dan Meningkatkan Kesehatan Jantung*. Penerbit NEM.
- Thomas, J., Stonebrook, E., & Kallash, M. (2020). Pediatric hypertension: Review of the definition, diagnosis, and initial management. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, (xxxx), 0–5. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2020.09.005>
- Triandini, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1805>
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Mutiara Aksara.

- Utami, A. P. D., Kurdanti, W., & Suryani, I. (2020). Boodidash (Booklet Diet DASH) Dapat Memperbaiki Pengetahuan, Asupan Serat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 69-77.
- Utaminingsih, F. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171–184. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i1.218>
- Wahyuningsih, R. 2013. *Penatalaksanaan Diet pada Pasien Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wantoro, A., Syarif, A., Berawi, K. N., Muludi, K., Sulistiyanti, S. R., & Sutyarso, S. (2021). Implementasi Metode Pembobotan Berbasis Aturan dan Metode Profile Matching Pada Sistem Pakar Medis Untuk Prediksi Risiko Hipertensi. *Jurnal Teknoinfo*, 15(2), 134. <https://doi.org/10.33365/jti.v15i2.1523>
- World Health Organization (2023) World Health Statistics 2023. Geneva.
- World Health Organization. (2024, Februari 11). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

