

# **Pengaruh Video Edukasi DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun**

**Anika Rahman, Supriyadi\*, Lucky Radita Alma, Siti Nurrochmah**

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: supriyadi.fik@um.ac.id

Paper received: 13-7-2023; revised: 28-8-2023; accepted: 30-8-2023

## **Abstract**

In 2020, the number of people with hypertension in Madiun Regency will reach 200,080 people. The Klecorejo area has the highest number of hypertension cases, covering 12.1% of the total. The level of knowledge about controlling hypertension is an element that can influence the phenomenon of hypertension. One way to control it is through the DASH diet (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Therefore, education is needed regarding the DASH diet for hypertensive patients, which is conveyed through video media. This study aims to analyze the effect of education through videos about the DASH diet on the knowledge of hypertensive patients at the Klecorejo Health Center, Madiun Regency. This type of research is pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The study population included all hypertension patients registered at the Klecorejo Health Center prolanis, and the study sample was taken by total sampling technique, amounting to 45 respondents. The data obtained was tested using a paired sample t-test. The results showed that education through videos about the DASH diet effectively increases the knowledge of hypertensive patients. The average level of knowledge of hypertensive patients increased significantly, amounting to 23.69 from an initial score of 57.07 with a standard deviation of 15.201 to 80.76 with a standard deviation of 8.768 after being given intervention (p value 0.000).

**Keywords:** hypertension; the DASH diet; educational videos

## **Abstrak**

Pada tahun 2020, jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Madiun mencapai 200.080 jiwa. Wilayah Klecorejo memiliki jumlah kasus hipertensi terbanyak, mencakup 12,1% dari total. Tingkat pengetahuan tentang pengendalian hipertensi menjadi suatu unsur yang dapat mempengaruhi fenomena hipertensi. Salah satu cara pengendaliannya adalah melalui diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai diet DASH untuk pasien hipertensi, yang disampaikan melalui media video. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi melalui video tentang diet DASH terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun. Jenis penelitian ini adalah Pre eksperimental dengan desain one-Group Pretest-Posttest. Populasi penelitian meliputi seluruh pasien hipertensi yang terdaftar di prolanis Puskesmas Klecorejo, dan sampel penelitian diambil dengan teknik total sampling, yang berjumlah 45 responden. Data yang diperoleh di uji menggunakan uji paired sampel t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi melalui video mengenai diet DASH secara efektif meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Rata-rata tingkat pengetahuan pasien hipertensi meningkat secara signifikan, sebesar 23,69 dari skor awal 57,07 dengan standar deviasi 15,201 menjadi 80,76 dengan standar deviasi 8,768 setelah diberikan intervensi (p value 0,000).

**Kata kunci:** hipertensi; diet DASH; video edukasi

## 1. Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di dunia. Diperkirakan sekitar 37 juta dari total 57 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh PTM, seperti yang disebutkan dalam penelitian Mandagi, ddk.(2022). Salah satu jenis PTM adalah hipertensi, yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus-menerus. Kondisi medis ini merupakan masalah serius karena dapat meningkatkan risiko terkena penyakit lain. sehingga termasuk salah satu penyebab utama kematian dini. Lebih dari seperempat pria dan satu dari lima wanita, atau sekitar lebih dari 1,1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. World Health Organization (WHO) menyebutkan prevalensi hipertensi di seluruh dunia saat ini mencapai sekitar 22% dari populasi penduduk. Wilayah Afrika memiliki tingkat prevalensi tertinggi, yaitu sekitar 27%, diikuti oleh wilayah Asia Tenggara yang berada di posisi ketiga tertinggi dengan prevalensi sekitar 25% dari total populasi penduduk (WHO, 2022)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 25,8%. Namun, pada tahun 2018, angka prevalensi meningkat menjadi 34,1% pada penduduk berusia 18 tahun ke atas. Hal ini menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dalam angka prevalensi hipertensi di Indonesia selama periode tersebut (Kemenkes RI, 2019). Ketika melihat tingkat provinsi, Provinsi Jawa Timur berada pada peringkat keenam dari 34 provinsi di Indonesia dengan tingkat prevalensi hipertensi tertinggi, mencapai 36,3% (Badan Pusat Statistik, 2022). Perkiraan jumlah pengidap hipertensi di usia 15 tahun ke atas di Provinsi Jawa Timur adalah sekitar 11.686.430 jiwa, dengan proporsi pria sebesar 48,3% dan wanita sebesar 51,6%. Namun, data menunjukkan bahwa hanya 49,7% atau sekitar 5.806.592 penderita hipertensi yang mendapatkan perawatan medis. Selanjutnya, data kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada pria sebesar 35% dan pada wanita sebesar 41,6%. Pada tahun 2020, prevalensi mengalami penurunan menjadi 31,3% pada laki-laki dan 39,7% pada perempuan. Namun, pada tahun 2021, terjadi peningkatan kembali dalam prevalensi, yaitu sebesar 45,4% pada pria dan 52,3% pada wanita (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021).

Pada tahun 2020 jumlah keseluruhan penderita hipertensi di Kabupaten Madiun sebesar 200.080 jiwa dengan angka proporsi laki-laki yang lebih besar yaitu 10,3% dibandingkan dengan perempuan sebesar 9,7%. Sementara itu, diperkirakan bahwa penderita hipertensi yang mendapatkan pemeriksaan dan pengobatan medis hanya sebesar 10% dari total penderita hipertensi yang ada. Prevalensi hipertensi tertinggi di Kabupaten Madiun yaitu berada di wilayah Klecorejo yaitu sebesar 12,1% diikuti wilayah Simo sebesar 11,8% dan wilayah Kerebet 11,2%. Berdasarkan data, ketiga wilayah tersebut perlu adanya pengendalian serta upaya pencegahan hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Madiun, 2020). Pada wilayah Klecorejo total keseluruhan penderita penyakit hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 5.301 jiwa dengan jumlah 1.418 laki-laki dan 3.883 perempuan (Puskesmas Klecorejo, 2021). Berdasarkan data e-Link (Elektronik Laporan Informasi Kesehatan Puskesmas) pada tahun 2022, penderita hipertensi ditinjau dari umur 15-59 dari bulan januari hingga bulan Agustus yang melakukan pengobatan berjumlah 1.323 jiwa dengan proporsi 1.122 perempuan dan 201 laki-laki.

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan cara pola hidup sehat. Ini termasuk mengonsumsi makanan bergizi, menjaga berat badan agar ideal, rajin berolahraga, tidak merokok, dan membatasi konsumsi alkohol serta menjalankan diet dengan membatasi asupan

garam, gula, dan lemak. Diet berpengaruh dalam upaya pengendalian hipertensi karena bisa menurunkan tekanan darah sekitar 8-14 mmHg. Sementara upaya pengendalian hipertensi lainnya seperti menurunkan 10 kg berat badan bisa menurunkan tekanan darah sekitar 5-20 mmHg, membatasi asupan natrium dapat menurunkan tekanan darah sekitar 2-8 mmHg, melakukan aktivitas fisik bisa menurunkan sekitar 4-9 mmHg tekanan darah dan yang terakhir membatasi konsumsi alkohol bisa menurunkan tekanan darah sekitar 2-4 mmHg (Kemenkes, 2017).

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah hipertensi adalah dengan mengontrol tekanan darah dengan melakukan diet hipertensi. Adapun macam-macam diet hipertensi, meliputi (1) diet rendah garam dan natrium; (2) diet rendah kalori; (3) diet tinggi serat; (4) diet rendah kolesterol dan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) (Ilmiah, dkk.,2020). Pada tahun 1990, *National Heart Lung and Blood Institute* mencetuskan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) (Kemenkes, 2022). Diet DASH awalnya dicetuskan oleh *National Heart Lung and Blood Institute* pada tahun 1990 sebagai cara untuk membatasi konsumsi lemak jenuh, kolesterol, dan garam natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain hanya mengontrol tekanan darah, diet DASH juga dapat mencegah hipertensi (Simorangkir,dkk.,2017). Penelitian oleh Dewifianita (2017), ditemukan bahwa pemberian konseling mengenai diet DASH memiliki pengaruh akan perubahan tekanan darah. Penelitian oleh Astuti (2021), menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih besar pada penderita yang melakukan diet DASH dibandingkan diet rendah garam. Ini menunjukkan bahwa diet DASH lebih efektif dibandingkan diet rendah garam. Namun, terdapat faktor-faktor yang menjadi kendala dalam pengetahuan tentang diet DASH. Beberapa di antaranya adalah kurangnya edukasi kesehatan mengenai diet DASH untuk mengontrol tekanan darah, dan penggunaan media yang kurang efektif dalam menyampaikan informasi tentang diet DASH (Priyanto, dkk., 2022). Oleh karena itu, perlu adanya upaya dalam menyediakan edukasi yang tepat mengenai diet DASH guna membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya hipertensi.

Edukasi memegang peran penting dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman yang dapat membentuk pemikiran yang lebih baik (Umasugi, 2021). Namun, menurut penelitian oleh Li, dkk. (2021) seiring dengan perkembangan zaman media edukasi berbentuk *leaflet*, *power point*, *booklet* atau lembar balik dirasa kurang efisien untuk meningkatkan pengetahuan. Teknologi yang canggih telah mempengaruhi perkembangan media edukasi, seperti melalui video. Video edukasi telah terbukti memiliki kelebihan karena memiliki tampilan yang menarik dan mampu meningkatkan daya ingat informasi (Goad, dkk., 2018). Video edukasi terbukti bisa dipergunakan untuk media promosi serta edukasi yang analitis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan (Kellams, dkk., 2018). Berdasarkan hasil wawancara bersama petugas puskesmas, belum pernah ada anjuran diet DASH pada penderita hipertensi selain diet rendah garam. Selain itu, tidak ditemukan data yang menunjukkan jumlah pasien hipertensi yang melakukan diet dan belum adanya data mengenai diet rendah garam yang diajarkan petugas puskesmas dapat mengatasi masalah hipertensi. Oleh karena itu, edukasi tentang diet DASH sangat penting untuk pasien hipertensi. Penggunaan media edukasi kesehatan melalui video dapat menjadi solusi yang efektif, terutama karena petugas puskesmas sebelumnya hanya menggunakan booklet dan metode ceramah berkelompok. Penggunaan video sebagai media edukasi dapat dilakukan pada berbagai kelompok umur, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diserap oleh pasien hipertensi (Leber dan Renkl, 2021).

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penelitian ini menganalisis pengaruh video edukasi DASH terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Klecorejo dengan pendekatan *one-Group Pretest-Posttest*. Sehingga hasil perlakuan diharapkan lebih valid karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi intervensi. Tujuan penelitian ini ingin menganalisis pengaruh video edukasi DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) terhadap pengetahuan pada pasien hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun.

## 2. Metode

Jenis penelitian ini yaitu penelitian *Pre experimental* dengan rancangan *one-Group Pretest-Posttest*, yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Klecorejo pada bulan April 2023. Penelitian ini membandingkan antara pengetahuan *pretest* dan *posttest*. Populasi penelitian ini yaitu seluruh pasien hipertensi peserta prolanis Puskesmas Klecorejo berjumlah 45 orang. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan responden terkait beberapa aspek mengenai diet DASH, seperti pengertian diet DASH, aturan diet DASH, pembatasan jumlah natrium dalam diet DASH, dan aturan menu diet DASH. Selain itu, video edukasi DASH yang digunakan berbentuk video animasi *explainer*. Pengetahuan responden diukur 1 kali sebelum diberikan video edukasi DASH dengan memberikan kuesioner *pretest*, dan 1 minggu setelahnya diberikan video edukasi DASH, pengetahuan diukur kembali menggunakan kuesioner *posttest*. Dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *paired sampel t-test* untuk mengetahui pengaruh video edukasi DASH terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Klecorejo, Kabupaten Madiun. Sebelum dilaksanakan, penelitian ini telah menjalani uji etik dan mendapatkan persetujuan dari Lembaga Laik Etik Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga dengan nomor 464/HRECC.FODM/V/2023.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

#### 3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Hasil Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki -Laki	15	33
Perempuan	30	67
<b>Usia</b>		
39-45 tahun	7	16
46-55 tahun	25	55
56-62 tahun	13	29
<b>Pendidikan</b>		
SD	12	27
SMP	12	27
SMA	15	33
Sarjana	6	13
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	28	62
Tidak Bekerja	17	38

Berdasarkan data dalam Tabel 1, menunjukkan dari 45 responden yang merupakan penderita hipertensi dan peserta program prolanis, 33% adalah laki-laki dan 67% adalah

perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta perempuan lebih banyak daripada laki-laki dalam program prolanis untuk penderita hipertensi. Data diatas juga menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 46-55 tahun, yaitu sebanyak 55%. Selain itu, dari segi pendidikan, responden dengan tingkat pendidikan SMA merupakan kelompok terbesar, mencakup 33% dari total sampel. Sementara itu, responden yang berpendidikan SD, SMP, dan Sarjana masing-masing berjumlah 27% dan 13%. Dari segi pekerjaan, mayoritas responden, yaitu sekitar 62%, bekerja, sementara 38% tidak bekerja. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta program prolanis hipertensi adalah pekerja. Namun, perlu diingat bahwa kesimpulan berdasarkan data tersebut harus diperhatikan dengan cermat karena ukuran sampel yang relatif kecil (45 responden) dan distribusi responden yang tidak merata dalam beberapa kategori.

### 3.1.2 Pengaruh Video Edukasi Diet DASH terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi

Untuk mengetahui pengaruh video edukasi diet DASH terhadap pengetahuan pasien hipertensi dilakukam uji *Paired Sampel t-Test* dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 2. Paired Sample Statistics**

Pengetahuan	Mean	n	Std. Deviation	Std. Error
				Mean
<i>Pretest</i>	57,07	45	15,201	2.266
<i>Posttest</i>	80,76	45	8,768	1.307

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa pada tahap *pretest*, responden memiliki nilai rata-rata pengetahuan sebesar 57,07. Setelah diberikan video edukasi DASH (*posttest*), nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 80,76. Hal ini menunjukkan bahwa video edukasi DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai diet DASH dalam pengendalian hipertensi. Nilai standar deviasi pada *pretest* sebesar 15,201 menunjukkan variasi yang cukup besar dalam nilai pengetahuan awal responden sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan video edukasi DASH, nilai standar deviasi menurun menjadi 8,768, menandakan bahwa pengetahuan responden menjadi lebih seragam setelah intervensi. Standar error mean yang lebih rendah pada *posttest* (1,307) dibandingkan dengan *pretest* (2,266) menunjukkan bahwa hasil *posttest* lebih akurat dan lebih dekat dengan nilai rata-rata sebenarnya.

**Tabel 3. Paired Samples Correlations**

	n	Correlation	Sig
Pretest & Posttest	455	0,696	0,000

Berdasarkan tabel 3, diperoleh hasil uji korelasi atau hubungan antara data *pretest* dan *posttest*. Nilai koefisien korelasi (*correlation*) sebesar 0,696, dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Koefisien korelasi sebesar 0,696 berarti bahwa ada hubungan positif yang kuat antara pengetahuan responden pada tahap *pretest* dengan pengetahuan pada tahap *posttest* setelah diberikan video edukasi DASH. Hubungan positif ini menandakan bahwa semakin tinggi pengetahuan responden pada tahap *pretest*, maka semakin tinggi juga pengetahuan mereka setelah melalui intervensi video edukasi DASH pada tahap *posttest*. Dengan adanya hubungan yang signifikan ini, dapat disimpulkan bahwa video edukasi DASH secara efektif meningkatkan pengetahuan responden tentang diet DASH dalam pengendalian hipertensi, karena terlihat adanya peningkatan nilai pengetahuan setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi.

**Tabel 4. Paired Sampel Test**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI		t	df	Sig
				Lower	Upper			
Pretest & Posttest	-23,689	11,068	1.650	-27,014	-20.364	-14.358	44	0,000

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai Sig  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh pengetahuan pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan video edukasi DASH. Selain itu, diketahui nilai mean paired differencesse besar (- 23,689). Nilai tersebut menunjukkan selisih antara rata-rata pretest dan posttest dan selisih perbedaan tersebut antara (-27,014 ) sampai dengan (-20,364) (95% CI).

Dari hasil penelitian, terdapat 45 responden yang mengikuti pretest dan diberikan intervensi melalui video edukasi DASH. Sebanyak 44 responden (98%) mengalami peningkatan skor pengetahuan pada posttest, sedangkan hanya 1 responden (2%) yang mengalami penurunan skor pengetahuan. Peningkatan tertinggi dalam pertanyaan pengetahuan adalah pertanyaan nomor 1, yaitu mengenai Diet DASH sebagai salah satu pola diet untuk mencegah hipertensi. Pada tahap *pretest*, hanya 18% responden yang menjawab benar. Namun, setelah dilakukan intervensi melalui video edukasi DASH dan dilakukan posttest, sebanyak 91% responden menjawab benar mengenai fakta bahwa diet DASH adalah diet yang dapat mencegah hipertensi, selain diet rendah garam bagi penderita hipertensi. Ini menunjukkan bahwa video edukasi DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat diet DASH dalam mencegah hipertensi. Pertanyaan nomor 5, yang berhubungan dengan pengaturan pengolahan makanan dalam DASH, tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat jawaban benar pada tahap pretest dan posttest, dengan 87% responden yang menjawab benar pada kedua tahap tersebut. Namun, untuk pertanyaan nomor 6, mengenai aturan menghindari makanan dalam kemasan pada diet DASH, mayoritas responden pada tahap pretest sudah menjawab benar. Pada tahap posttest, hanya ditemukan 1 responden yang menjawab salah untuk pertanyaan ini, menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai aturan tersebut sudah cukup baik sebelum dan sesudah intervensi. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa video edukasi DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi, ditunjukkan dengan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mengenai manfaat diet DASH dalam mencegah hipertensi.

### 3.2 Pembahasan

Pengetahuan adalah keluaran yang diperoleh setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan mempengaruhi terkait terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku berdasarkan pengetahuan akan jauh bertahan lama dari pada perilaku yang tidak berdasar pengetahuan. Pengetahuan memainkan peran kunci dalam membentuk kesadaran individu terhadap suatu isu atau topik tertentu, termasuk dalam hal pola hidup sehat (Irmaviani, 2019). Dalam penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan SD dan SMP (54%). Tingkat pendidikan rendah dapat menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya pengetahuan seseorang. Penduduk di daerah pedesaan seringkali menghadapi keterbatasan akses untuk bersekolah hingga tingkat yang lebih tinggi, sehingga mempengaruhi tingkat pengetahuan mereka. Tingkat pendidikan yang rendah dapat berdampak pada kurangnya kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat, dan akhirnya mempengaruhi perilaku mereka terhadap kesehatan. Keterbatasan akses pendidikan juga dapat menghambat penerimaan informasi dan edukasi terkait pola hidup sehat, sehingga membuat sulit bagi individu untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, pendidikan dan edukasi kesehatan yang lebih luas dan inklusif di daerah pedesaan sangat penting agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka dan mendorong adopsi perilaku hidup sehat.

Pengetahuan terkait hipertensi adalah faktor krusial dalam mencapai pengendalian tekanan darah yang baik. Pengetahuan yang minim tentang cara mengendalikan hipertensi melalui modifikasi gaya hidup sehat, termasuk diet yang tepat, dapat menyebabkan tekanan darah sulit terkontrol. Oleh karena itu, edukasi tentang hipertensi dapat diberikan secara perorangan maupun berkelompok. Pengetahuan yang memadai tentang hipertensi akan mempengaruhi cara seseorang merawat diri dan mampu mengontrol tekanan darah mereka. Sebaliknya, pengetahuan yang terbatas akan berakibat pada sikap seseorang dalam merawat diri sendiri (Kurniasari,dkk.,2018). Beberapa faktor seperti pendidikan, jenis kelamin, sumber informasi edukasi, dan dukungan sosial dapat mempengaruhi keberhasilan edukasi mengenai hipertensi. Oleh karena itu, pendekatan edukasi perlu disesuaikan dengan karakteristik individu untuk mencapai hasil yang optimal (Khalil, 2020). Media edukasi kesehatan, khususnya video, berperan penting dalam membantu penonton memahami informasi dengan lebih baik. Banyak penelitian menunjukkan bahwa video efektif dalam meningkatkan pengetahuan setelah diberikan edukasi melalui video (Herron, dkk., 2019). Dalam penelitian ini, efektivitas video edukasi DASH telah terbukti, terlihat dari perbedaan yang signifikan dalam jawaban rata - rata pengetahuan pasien hipertensi sebelum dan sesudah menerima video edukasi DASH. Hasil ini yang sama juga ditunjukkan dari penelitian Rahmah Sani (2021) bahwa edukasi diet DASH melalui media video efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap pasien hipertensi di wilayah Kecamatan Pasar Rebo. Tujuan penggunaan media video dalam edukasi kesehatan adalah untuk memberikan informasi yang informatif dan mudah diakses, menghindari kesalahan persepsi, serta memungkinkan objek yang ditampilkan dapat dipahami dengan lebih jelas. Melibatkan banyak indera, seperti penglihatan dan pendengaran, dalam menerima pesan dapat meningkatkan pemahaman pesan yang disampaikan (Aryani dan Riyandry, 2019).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Putri, dkk. (2017) yang memperoleh hasil bahwa rata-rata pengetahuan kelompok yang mendapatkan edukasi melalui video sebelum

intervensi pretest adalah 14,6, sedangkan setelah intervensi posttest meningkat menjadi 18,5. Hal ini menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan sesudah intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi, dengan selisih rerata sebesar 3,8. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Al Owaifeer, dkk., (2018) dalam penelitian pada 196 pasien glaukoma, yang menunjukkan bahwa skor pengetahuan pasien meningkat signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media video animasi dibandingkan dengan sebelumnya. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Saengow, dkk., (2018) pada 214 pasien epilepsi juga menunjukkan efektivitas penggunaan video animasi dalam meningkatkan pengetahuan pasien. Rata-rata pengetahuan kelompok yang mendapatkan perlakuan awal lebih rendah (6,73) dibandingkan dengan kelompok kontrol (7,48). Namun, setelah intervensi, pengetahuan kelompok perlakuan meningkat secara signifikan hingga menyamai rata-rata pengetahuan kelompok kontrol (7,42), dengan nilai  $p < 0,001$ , dan pada bulan ketiga pengetahuan kelompok perlakuan masih tetap meningkat (7,47). Media edukasi yang digunakan, terutama video animasi, telah terbukti menjadi cara baru yang efektif, menyenangkan, informatif, dan mudah dipahami untuk meningkatkan pengetahuan pasien. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi berbasis video dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan pemahaman pasien serta membantu tenaga kesehatan dalam memberikan informasi yang lebih efektif.

#### **4. Simpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media video edukasi tentang DASH efektif untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Terdapat perbedaan signifikan rata-rata tingkat pengetahuan pasien hipertensi sesudah diberikan intervensi berupa video edukasi DASH. Mayoritas responden, yaitu 44 orang (98%), mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah menonton video edukasi, sedangkan hanya 1 orang (2%) yang mengalami penurunan skor pengetahuan. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar para responden dapat menerapkan diet DASH berdasarkan pengetahuan yang telah diperoleh dari video edukasi. Selain itu, diharapkan petugas kesehatan juga berupaya memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat penderita hipertensi dengan menggunakan media video edukasi DASH. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat lebih mudah memahami dan mengikuti pola diet DASH untuk mengendalikan tekanan darah mereka. Penelitian ini hanya berfokus pada aspek pengetahuan pasien hipertensi. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan aspek lain seperti motivasi, sikap, dan penerapan pola diet DASH. Hal ini akan memberikan pemahaman yang lebih lengkap mengenai pengaruh video edukasi DASH dalam mengatasi masalah hipertensi dan memberikan rekomendasi yang lebih komprehensif untuk peningkatan kesehatan masyarakat.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kepada Puskesmas Klecorejo dan Universitas Negeri Malang atas kontribusi dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian ini. Tanpa bantuan dan kerjasama dari kedua pihak, penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik.

#### **Daftar Rujukan**

- Apriana, Rista, Nana Rohana, and Yohanna Simorangkir. 2017. "Hubungan Penerapan Metode DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) Dengan Tingkat Hipertensi." *Medisains* 15(3): 179–84.
- Aryani, Lisa Dwi, and Muhammad Aldy Riyandry. 2019. "Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Video Informatif Terhadap Perilaku Proteksi Covid-19 Pada Penderita Hiv-Aids." *Jurnal Penelitian Perawat*

- Profesional 1(1): 61–70.  
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>.
- Astuti, Agustina Pungki, Didit Damayanti, and Iskari Ngadiarti. 2021. "Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara." *Gizi Indonesia* 44(1): 109–20.
- Badan Pusat Statistik. "Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi." BPS. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1480/1/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html> (November 13, 2022).
- Dewifianita, Rizky, Nur Hidayat, and Idi Setiyobroto. 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.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Madiun. 2020. "Profil Kesehatan Kabupaten Madiun Tahun 2020." (32): 1–51.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2021. "Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021." Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur: tabel 53.
- Goad, Melissa, Summer Huntley-Dale, and Ramona Whichello. 2018. "The Use of Audiovisual Aids for Patient Education in the Interventional Radiology Ambulatory Setting: A Literature Review." *Journal of Radiology Nursing* 37(3):198–201.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1546084318300713>.
- Hardan-Khalil, Kholoud. 2020. "Factors Affecting Health-Promoting Lifestyle Behaviors Among Arab American Women." *Journal of transcultural nursing : official journal of the Transcultural Nursing Society* 31(3): 267–75.
- Herron, Matthew D et al. 2019. "De Novo Origins of Multicellularity in Response to Predation." *Scientific Reports* 9(1): 2328. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-39558-8>.
- Ilmiah, Karya Tulis et al. 2020. "Studi Literatur : Diet Hipertensi Menurunkan."
- Irmaviani, Sherli. 2019. "Efektivitas Media Booklet Tentang Informasi Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi (Usia 35-44." Universitas Muhammadiyah Pontianak. <http://repository.unmuhpnk.ac.id/970/>.
- Kellams, Ann L et al. 2018. "A Randomized Trial of Prenatal Video Education to Improve Breastfeeding Among Low-Income Women." *Breastfeeding Medicine* 13(10): 666–73.  
<https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0115>.
- Kemkes Republik Indonesia. 2017. "Pengendalian Hipertensi." Direktorat P2PTM. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/pengendalian-hipertensi-faq> (November 13, 2022).
- Kemkes RI. 2019. "Hipertensi Si Pembunuh Senyap." Kementerian Kesehatan RI: 1–5.  
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
- Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. 2022. "Dash Diet." : 1.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/379/dash-diet](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/379/dash-diet) (November 14, 2022).
- Kiha, Rani Refilda, Sarlina Palimbong, and Maria Dyah Kurniasari. 2018. "Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 3(1).
- Klecorejo, Puskesmas. 2021. "Profil Kesehatan Puskesmas Klecorejo Tahun 2021." : 111.
- Leber, Jasmin, and Alexander Renkl. 2021. "Improving Lifelong Learning by Fostering Students ' Learning Strategies at." : 0–3.
- Li, Jina et al. 2021. "Impact of an Animation Education Program on Promoting Compliance With Active Respiratory Rehabilitation in Postsurgical Lung Cancer Patients: A Randomized Clinical Trial." *Cancer nursing* 44(2): 106–15.
- Mandagi, Ayik Mirayanti et al. 2022. "Analisis Status Depresi Sebagai Faktor Penyebab Hipertensi Berbasis Gender Di Indonesia ( Studi Indonesian Family Life Survey 5 )." 2999: 15–20.
- Al Owaifeer, Adi Mohammed et al. 2018. "The Effect of a Short Animated Educational Video on Knowledge among Glaucoma Patients." *Clinical ophthalmology (Auckland, N.Z.)* 12: 805–10.

- Priyanto, Agus, Alvin Abdillah, and Mohammad Alfian Yusri. 2022. "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Menggunakan Media Video Dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Dash Pada Pasien Hipertensi." *Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura* 1(1): 1–16. <http://repository.stikesnhm.ac.id>.
- Putri, Anisha Tiara, Farit Rezal, and Akifah. 2017. "Efektifitas Media Audio Visual Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Tentang Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Dan Ummusshabri Kota Kendari Tahun 2017." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah* 2(6): 184073.
- Rahmah Sani, Andini. 2021. "Efektifitas Edukasi Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension Dengan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Pasar Rebo." Universitas Binawan. <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/2421>.
- Saengow, Vitchayaporn Emarach et al. 2018. "Epilepsy Video Animation: Impact on Knowledge and Drug Adherence in Pediatric Epilepsy Patients and Caregivers." *Clinical neurology and neurosurgery* 172: 59–61.
- Umasugi, M Taufan. 2021. "Sosialisasi Dan Edukasi Pemberian Vaksin Sebagai Upaya Trust Pada Masyarakat Kota Ambon." *Journal Of Human And Education (JAHE)* 1(2): 5–7.
- World Health Organization (WHO). 2022. "HIPERTENSI." WHO. <https://www.who.int/health-topics/hypertension> (September 10, 2022).