

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap kepatuhan diet rendah garam lansia hipertensi

Asnira*, Suratini, Tiwi Sudyasih

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Asnira. *Email: asnira05@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension, a degenerative disease often suffered by the elderly, is the number one cause of death worldwide. The prevalence of hypertension in the elderly population is 48.39%. If left untreated, it increases the risk of cardiovascular disease, the leading cause of death globally.

Purpose: To analyze the effect of health education using audio-visual media on compliance with a low-salt diet in elderly patients with hypertension at the Posyandu Lansia in Kwarasan, Nogotirto, Gamping, Sleman.

Method: This quasi-experimental study used a pretest-posttest design with a control group. The subjects were hypertensive elderly people at the Panuntun Posyandu for the elderly, aged >60 years, totaling 20 respondents, selected using non-random techniques (non-probability sampling with a purposive sampling method). This study used a questionnaire as the measuring instrument, and the Wilcoxon signed-rank test was used for hypothesis analysis.

Results: A significant difference was found in the statistical analysis using the Wilcoxon Rank Test between the control and intervention groups after receiving audio-visual health education.

Conclusion: Audio-visual health education is effective in improving compliance with a low-salt diet in hypertensive elderly individuals at the Panuntun Kwarasan Elderly Posyandu in Nogotirto, Gamping, Sleman.

Keywords: Health Education with Audio-Visual Media, Low-Salt Diet Adherence

Pendahuluan: Hipertensi menjadi penyakit degeneratif yang sering diderita lansia dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya, prevalensi lansia hipertensi mencapai 48,39%, jika tidak ditangani akan berdampak pada risiko utama penyakit kardiovaskuler yang merupakan penyebab utama kematian secara global.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia, Kwarasan, Nogotirto, Gamping, Sleman.

Metode: Jenis penelitian metode *quasi eksperimen* bentuk rancangan *pretest-posttest with control group*. Subjek penelitian adalah lansia hipertensi di Posyandu Lansia Panuntun yang berusia >60 tahun berjumlah 20 responden yang diambil menggunakan teknik *non random (non probability sampling)* dengan metode *purposive sampling*. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner, sedangkan analisa hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Hasil: Terdapat perbedaan bermakna berdasarkan uji beda statistik menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* didapatkan hasil ($p=0,011$) antara kelompok kontrol dan intervensi, setelah dilakukan pendidikan kesehatan media audio visual.

Simpulan: Pendidikan kesehatan dengan media audio visual terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Panuntun Kwarasan, Nogotirto, Gamping, Sleman.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan; Media Audio Visual; Kepatuhan Diet Rendah Garam; Lansia; Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang biasa diderita oleh lansia dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Kemenkes. 2019). Penyakit hipertensi mengakibatkan Indonesia menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 427.218 kematian (Kemenkes, 2019). Hipertensi pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan pembuluh darah. Lansia berusia 60-74 tahun merupakan kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi, dengan prevalensi

mencapai 48,39% (Isro'atun et al. 2023).

Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat pada kemunduran fisik lansia umumnya rentan (Kemenkes. 2019). Peningkatan tekanan darah dan tingginya angka kejadian hipertensi yang terjadi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang paling berperan adalah ketidakpatuhan dalam menjalankan diet rendah garam. Diet rendah garam merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengendalikan peningkatan atau penurunan tekanan

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap kepatuhan diet rendah garam lansia hipertensi

darah secara drastis, serta mempertahankan nilai tekanan darah normal (Pangestu, *et al.*, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan (Ningrum, 2020) dari responden 47 lansia sebanyak 31 lansia menunjukkan perilaku diet rendah garam yang buruk.

Upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk pengendalian hipertensi adalah melakukan program deteksi dini, konseling berupa diet rendah garam, edukasi kesehatan melalui pemantauan faktor risiko, riwayat penyakit keluarga, dan melakukan monitoring (Rinawati *et al.*, 2022). Kesadaran penderita hipertensi yang kurang dalam mengontrol tekanan darah juga masih sangat kurang. dikarenakan perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat. Maka diperlukan adanya pemahaman pasien dan kemampuan penatalaksanaan atau pengetahuan diet rendah garam (Evia, 2022). Oleh karena itu, pengelolaan yang tepat sangat penting untuk mencegah dampak buruk lebih lanjut pada kesehatan lansia.

Diet rendah garam sangat memengaruhi hipertensi karena asupan natrium yang berlebihan menyebabkan tubuh meretensi cairan yang meningkatkan volume darah, jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang makin sempit sehingga mengakibatkan hipertensi (Lia Octarini *et al.*, 2023). Kepatuhan terhadap diet rendah garam yang kurang dapat menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah dan menimbulkan komplikasi penyakit lain seperti kegagalan jantung, stroke dan penyakit ginjal (Sonoto *et al.*, 2021).

Melihat kondisi tersebut, maka tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui pendidikan kesehatan dengan media audio visual adalah salah satu media yang dapat digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan mengenai hipertensi pada lansia. Media audio visual yaitu jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, film, slide, suara (Nurmayunita, 2019).

Menurut (Pangestu, 2024) Pendidikan Kesehatan

dengan media video sangat berpengaruh pada kepatuhan diet hipertensi yang dilakukan oleh lansia dengan hasil terdapat penurunan jumlah kalori harian sejumlah 141.1 Kkal (5.71%), setelah diberikan video diet hipertensi pada lansia yang sebelumnya adalah sebesar 2470.07 Kkal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nurmayunita, 2019) yang menyatakan bahwa Ada perbedaan perilaku perawatan hipertensi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual pada lansia hipertensi di Dusun Beji Wetan Sendangsari Pajangan Bantul Yogyakarta.

Berdasarkan fenomena dan hasil dari penelitian yang telah ada, maka peneliti ingin mengetahui lebih dalam terkait dengan pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan audio visual terhadap kepatuhan diet rendah garam lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Quasi-experiment* bentuk rancangan *pretest-posttest with control group*. Pengukuran menggunakan kuesioner dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi diberikan setelah satu minggu pada dua kelompok: kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi peneliti. Kriteria inklusi antara lain, lansia berusia >60 tahun, memiliki hipertensi dan bersedia mengikuti pendidikan kesehatan.

Pengukuran kepatuhan diet rendah garam dilakukan dengan mengisi kuesioner yang terdiri dari 7 item terkait kepatuhan diet rendah garam. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etika dari Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (No.4240/KEP-UNISA/II/2025). Teknik analisis data menggunakan

Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui apakah ada pengaruh sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual dan setelah diberikan pendidikan dengan media audio visual.

HASIL**Tabel 1. Distribusi karakteristik responden kelompok intervensi**

Karakteristik	Kelompok Intervensi	
	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	6	60
Laki-Laki	4	40
Jumlah	10	100
Usia		
60-69	7	70
70-79	3	30
>80	0	0
Jumlah	10	100
Pendidikan		
SD	7	70
SMP	0	0
SMA	2	20
Sarjana	1	10
Jumlah	10	100

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan bahwa responden pada karakteristik kelompok intervensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 6 orang (60%), pada jenis kelamin laki-laki berjumlah 4 orang (40%). Usia responden mayoritas berusia 60-69 tahun sebanyak 7 (70%), dan pada usia 70-79 tahun berjumlah 3 (30%) orang. Pada karakteristik pendidikan mayoritas adalah SD berjumlah 7 orang (70%), SMA sebanyak 2 orang (20%), dan Sarjana sebanyak 1 orang (10%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik responden kelompok kontrol

Karakteristik	Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	8	80
Laki-laki	2	20
Jumlah	10	100
Usia		
60-69	7	70
70-79	2	20
>80	1	10
Jumlah	10	100
Pendidikan		
SD	6	60
SMA	2	20
SMP	1	10
Sarjana	1	10
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa responden pada kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (80%), pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang (20%). Usia responden berusia 64-69 tahun sebanyak 7 orang (70%), 70-79 tahun berjumlah 2 orang (20%), dan usia >80 tahun berjumlah 1 orang (10%). Pada

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap kepatuhan diet rendah garam lansia hipertensi

karakteristik pendidikan mayoritas adalah SD 6 orang (60%), SMA sebanyak 2 orang (10%), SMP sebanyak 1 orang (10%), dan sarjana sebanyak 1 orang (10%).

Tabel 3. Hasil Penelitian Kepatuhan Diet Rendah Garam *Pre-test-post-test* dan analisa data dilakukan pendidikan kesehatan media audio visual

Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Garam	Kelompok Kontrol					Kelompok Intervensi				
	Pre		Post		p-Value	Pre		Post		P-Value
	N	%	N	%		N	%	N	%	
Tidak Patuh	7	70	6	60	0,944	5	50	9	90	0,011
Patuh	3	30	4	40		5	50	1	10	
Jumlah	10	100	10	100		10	100	10	100	

Pada tabel 3. Menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebelum dilakukan pendidikan kesehatan kepatuhan diet rendah garam masuk dalam kategori patuh sebanyak 7 orang (70%), tidak patuh 3 orang (30%). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan kepatuhan diet rendah garam pada kelompok kontrol tidak ada kenaikan yang berarti, sebanyak 6 orang (60%) patuh dan 4 orang (40%) dalam kategori tidak patuh. Pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan kepatuhan diet rendah garam masuk dalam kategori patuh sebanyak 5 orang (50%) dan tidak patuh sebanyak 5 orang (50%). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan kepatuhan diet rendah garam pada kelompok intervensi terjadi peningkatan tingkat kepatuhan diet rendah garam yaitu sebanyak 9 orang (90%) masuk dalam tingkat patuh, sebanyak 1 orang (10%) masuk dalam tingkat tidak patuh.

Tabel 3. Menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank*, yang mengindikasikan bahwa adanya perbedaan pada kepatuhan diet rendah garam pada kelompok intervensi pre- test dan post-test dengan $p=0,011$ ($p\text{-value}<0,05$). Sebaliknya kepatuhan diet rendah garam pre-test dan post-test tidak ada perbedaan signifikan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pendidikan kesehatan nilai $p\text{-values } p=0,944$ ($p\text{-value}>0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media audio visual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet rendah garam kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Pada tabel Karakteristik 1 dan 2 pada lansia dengan usia >60 tahun sebanyak 20 responden dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SD. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fitriyani and Sani 2021), menyatakan bahwa ketika seseorang bertambah usia dinding arteri mengalami penebalan akibat penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah mengalami vasokonstriksi dan berdampak peningkatan

tekanan darah sistolik maupun diastolik. Menurut teori (Ratna and Aswad 2019) Tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin. Jumlah penderita hipertensi pada wanita lebih banyak dibandingkan pada pria, di mana wanita yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Namun, dalam penelitian ini, tidak dapat dipastikan bahwa wanita memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan pria, karena jumlah responden pria dan wanita tidak sebanding.

Berdasarkan karakteristik pendidikan yaitu responden sebagian besar menempuh pendidikan SD, Hal ini sesuai dengan pendapat Pangestu, A. et al (2024) dimana tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, semakin banyak informasi dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya lebih dapat mendukung sosial, dan bergaya hidup sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi, et al (2021) Mayoritas responden yang memiliki pendidikan lulusan SD memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 17 orang (56,7%), dari tingkat pendidikan ini seseorang berpengaruh karena seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi, maka daya tangkap terhadap suatu informasi juga semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan bahwa pendidikan kesehatan dengan media audio visual memiliki pengaruh terhadap kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi. Hasil analisis kepatuhan diet rendah garam dengan uji wilcoxon signed-rank menunjukkan pada kelompok intervensi pre dan post yang dihasilkan nilai $p\text{-values } 0,011$ ($p<0,05$) dan hasil analisis kepatuhan diet rendah garam pada kelompok kontrol pre dan post yang dihasilkan $p\text{-value } 0,944$ ($p>0,05$). Yang berarti ada pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan pendidikan kesehatan kepatuhan diet rendah garam.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap kepatuhan diet rendah garam lansia hipertensi

diberikan intervensi apapun tidak ada pengaruh yang signifikan. dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada lansia. Tidak adanya intervensi menyebabkan kepatuhan tidak berubah, sehingga perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi dapat diatribusikan pada efektivitas pendidikan kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, et al (2024) dengan hasil yang menunjukan terdapat pengaruh antara pendidikan kesehatan dengan media video pada kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2.

Menurut Irsyadiyah, et al (2021) Dengan adanya pendidikan kesehatan dapat mengubah tindakan seseorang, masyarakat dalam mengambil tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Pemberian pendidikan kesehatan dengan audiovisual berpengaruh karena pemberian melalui media dan disertai suara lebih memotivasi seseorang untuk melakukan penatalaksanaan. Selain itu karakteristik lansia yang cenderung mengalami penurunan daya ingat, penglihatan, dan pemrosesan informasi menjadikan metode penyuluhan konvensional kurang efektif.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernalia, et al (2019) menunjukkan bahwa metode edukasi audiovisual yang diberikan pada pasien hipertensi dapat meningkatkan self management (melakukan aktifitas fisik, pengaturan diet, mengurangi konsumsi alkohol, pembatasan berat badan, diet kalsium dan magnesium serta melakukan manajemen stress dengan baik).

Oleh karena itu, peneliti berasumsi pendekatan edukatif berbasis audiovisual menjadi alternatif yang lebih sesuai karena mampu menyampaikan informasi secara menarik, berulang, dan mudah dipahami. Dengan meningkatnya kepatuhan terhadap anjuran diet rendah garam, maka diharapkan risiko komplikasi hipertensi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung dapat diminimalisasi pada kelompok lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan dengan media audio visual berpengaruh signifikan dalam kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Panuntun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman. Hasil analisis menunjukkan bahwa kepatuhan diet rendah garam pada kelompok intervensi memiliki nilai signifikan $p=0,011$.

Pendidikan kesehatan dengan media audio visual sebagai edukasi terbukti memberikan efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah garam. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu, khususnya di bidang keperawatan

komunitas.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi lansia untuk menjaga atau meningkatkan kesadaran kepatuhan diet rendah garam guna mencegah hipertensi, bagi pengelola posyandu dan perawat untuk lebih peduli menyelenggarakan kegiatan pendidikan kesehatan dengan media edukatif dan menarik yang mudah dipahami lansia, serta bagi peneliti selanjutnya untuk mengadaptasi atau mengembangkan media audiovisual yang benar-benar sesuai dengan karakteristik lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agun Pangestu, Wasis Eko Kurniawan, & Tri Sumarni. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2. *Jurnal Anestesi*, 2(2), 90–107.
- Fernalia, & Jumaiyah, W. (2019). Efektivitas metode edukasi audiovisual terhadap self management pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 221–233
- Fitriyani, Noor, and Fakhruddin Nasrul Sani. 2021. "Pengaruh Deep Breathing Exercise Dan Terapi Musik Religi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14(1): 50.
- Irsyadiyah P.N, et al. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Audio Visual Terhadap Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Dusun Seimowau Desa Ketapangkuning Kecamatan Ngusikan Kabupaten Jombang.
- Isro'atun et al. 2023. "Edukasi Terkait Hipertensi Dan Pelayan Kesehatan Bagi Lansia." *Jurnal Bina Desa* 4(2): 204–13.
- Kementrian Kesehatan. (2019). *Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lia Octarani, D. m. (2023). Fakultas Kesehatan Masyarakat Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, Vol 1
- Mazarina Devi, Hilda & Putri, Rona. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap kepatuhan diet rendah garam lansia hipertensi

Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi.

Nurmayunita, Methania dan Suratini. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Perawatan Hipertensi pada Lansia Di Dusun Beji Wetan Sendang Sari Pajangan Bantul Yogyakarta. Skripsi Proram Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Aisiyah Yogyakarta.

Ratna, Ratnawati, and Ahmad Aswad. 2019. "Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jambura Health and Sport Journal* 1(1): 33–40.

Sonoto T, A. M. (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. *JUIPERDO(Jurnal Ilmah perawat Manado)*, Vol 09 Pages 284-296.