



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 19, 2026

Revised: February, 20, 2026

Available: February, 20, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Efektivitas edukasi dash berbasis audiovisual terhadap sikap dan pengetahuan pada lansia dalam mengontrol hipertensi

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension, or high blood pressure, is often referred to as "the silent killer" because it often occurs without symptoms. The non-pharmacological therapy approach, the Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH), is highly effective in reducing hypertension.

Purpose: To determine the effectiveness of audiovisual-based DASH education on knowledge and attitudes about blood pressure control in elderly hypertensive patients.

Method: This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest nonequivalent control group design. The subjects were hypertensive patients at the Baciro Village Elderly Health Post (Posyandu Lansia) and the Ngudi Waluyo Elderly Health Post (Posyandu Lansia) in the intervention group, with a total of 47 elderly hypertensive patients. Data were analyzed using independent sample t-tests and Wilcoxon tests.

Results: The DASH diet education for hypertension patients achieved a p-value of 0.001 in the intervention group. A one-week follow-up showed an increase in knowledge scores of 43 participants (91.5%) and attitudes toward the DASH diet in 43 participants (89.4%) with a p-value <0.05.

Conclusion: DASH diet education using audiovisual media is effective in changing the knowledge and attitudes of people with hypertension.

Keywords: Attitude; Audiovisual Video; Blood Pressure; Knowledge.

Pendahuluan: Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai "the silent killer" karena sering terjadi tanpa keluhan. Pendekatan Terapi non farmakologis yaitu Diet *Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH)* sangat efektif dalam menurunkan hipertensi

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas edukasi DASH berbasis audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap dalam mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental design* dengan rancangan *pretest-posttest nonequivalent control group design*. Subjek penelitian adalah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Baciro dan Posyandu Lansia Ngudi Waluyo terdiri atas kelompok intervensi dengan total 47 lansia hipertensi. Analisis data menggunakan uji independent sample t-test dan wilcoxon test.

Hasil: Edukasi diet DASH pada penderita hipertensi memperoleh *p-value* = 0.001 di kelompok intervensi. Kemudian follow-up setelah 1 minggu pasca intervensi, terdapat pula peningkatan skor pengetahuan 43 partisipan (91.5%) dan sikap 43 partisipan (89.4%) terhadap diet DASH dengan *p-value* <0.05.

Simpulan: Edukasi diet DASH menggunakan media audiovisual efektif terhadap perubahan pengetahuan dan sikap penderita hipertensi.

Kata Kunci: Pengetahuan; Sikap; Tekanan Darah; Video Audiovisual.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah diatas batas normal yaitu 120/80 mmHg. Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg (Oktaria, Hardono, Wijayanto, & Amiruddin, 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “the silent killer” karena sering terjadi tanpa keluhan. Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan sistol (angka yang pertama) ≥ 140 mmHg atau tekanan diastol (angka yang kedua) ≥ 90 mmHg pada lebih dari satu kali kunjungan (Liawati, Purnairawan, & Ihsan, 2024).

Menurut kejadian hipertensi hampir 1 miliar orang di dunia menderita hipertensi dan dua pertiganya terjadi di negara berkembang. Prevalensi Hipertensi di seluruh dunia diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2025 sebesar 1.56 miliar termasuk di Indonesia (World Health Organization, 2018). Hampir 1.5 juta jiwa di Asia Tenggara meninggal disebabkan oleh menderita hipertensi tiap tahun di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427,218 kematian. Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37.57%. Sehingga hipertensi menjadi fokus permasalahan di Jawa Tengah terutama di DIY. Prevalensi hipertensi di Yogyakarta adalah sebesar 32.86% lebih rendah dari angka nasional sebesar 34.11%. Sedangkan prevalensi di perkotaan lebih tinggi sebanyak 38.11% dibandingkan dengan pedesaan sebanyak 37.01%. Prevalensi tersebut menempatkan Yogyakarta pada urutan ke-12 sebagai provinsi dengan hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018).

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun sebanyak 31.6%, umur 45-54 tahun sebanyak 45.3%, umur 55-64 tahun sebanyak 55.2% (Rahman, Martin, & Ananda, 2022). Prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40.17% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki sebanyak 34.83%.

Menurut *World Health Organization*, dikatakan lansia dengan klasifikasi umur yaitu usia pertengahan atau middle age yang mencakup usia 45-59 tahun, usia lanjut usia atau elderly mencakup usia 60-74 tahun, usia tua atau old mencakup usia

75-89 tahun, dan usia sangat tua yang mencakup usia 90 tahun ke atas (World Health Organization, 2025). Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan tahapan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh sehingga rentan terhadap berbagai serangan penyakit (Wikaningtyas, Hastuti, & Nugraha, 2024). Diperkirakan, Indonesia akan memiliki 20% atau sekitar 50 juta jiwa lansia. Persentase penduduk lansia di Provinsi Yogyakarta sebanyak 13.04% sehingga Provinsi Jawa Tengah menempati persentase ke 3 lansia di Indonesia (Aji, 2024).

Hipertensi yang terjadi pada lansia disebabkan terjadinya penurunan elastisitas dinding aorta, selain itu terjadi penebalan katup jantung yang membuat kaku katup, terjadinya penurunan kemampuan untuk memompa jantung, kehilangan elastisitas yang terjadi pada pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Sakdiyah, Wahdi, & Wijaya, 2024). Berdasarkan hal tersebut, kemunduran fungsi kerja tubuh menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia (Rahman, 2022).

Prevalensi lansia di Indonesia dengan hipertensi berdasarkan usia yaitu sebanyak 49.9% (55-64 tahun), sebanyak 57.6% (65-74 tahun), dan sebanyak 63.8% (>75 tahun) (Zawawi, Kusadhiani, & Siahaya, 2022). Prevalensi hipertensi tertinggi di Yogyakarta adalah di Gunung Kidul sebanyak 39.25%, kedua Kulon Progo sebanyak 34.70%, ketiga Sleman sebanyak 32.01%, keempat Bantul sebanyak 29.89%, dan yang terakhir Kota Yogyakarta sebanyak 29.28% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menurut data Dinas Kesehatan Sleman, hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masuk kedalam sepuluh besar penyakit yang ada di Sleman dengan jumlah kasus 138.702 jiwa.

Komplikasi yang terjadi pada pasien hipertensi membahayakan kehidupan, seperti serangan jantung, stroke, masalah ginjal, sindrom dan kesulitan dalam mengingat atau anak, maka

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2333>

Efektivitas edukasi dash berbasis audiovisual terhadap sikap dan pengetahuan pada lansia dalam mengontrol hipertensi

diperlukan penanganan atau terapi seperti terapi farmakologi dan non farmakologi (Rahman, 2022). Pengobatan non farmakologi pada lansia salah satunya adalah dengan diajarkan hidup sehat terkait dengan kegiatan aktivitas seperti olahraga pada lansia. Selain olahraga terdapat terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yang dapat dimodifikasi dengan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Dash adalah rencana makan untuk mengurangi atau mengendalikan tekanan darah tinggi. Diet Dash berfokus pada makanan yang lebih rendah sodium serta makanan yang kaya potasium, magnesium, kalsium dan nutrisi yang membantu menurunkan tekanan darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Penelitian terdahulu menyatakan kepatuhan diet Dash dapat mengurangi risiko kematian yang disebabkan oleh penyebab yang spesifik serta kepatuhan yang lebih tinggi terhadap pola makan juga memperkuat hubungan pengurangan risiko dalam (Soltani, Arablou, Jayedi, & Salehi-Abargouei, 2020). Tujuan dilakukannya edukasi Dash ini karena untuk mengetahui pengetahuan serta sikap lansia hipertensi terhadap Dash sehingga mampu mengontrol kondisi tekanan darah hipertensi yang merupakan faktor risiko penyebab penyakit tidak menular (PTM). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa pengetahuan orang tua tentang hipertensi dan diet DASH telah ditingkatkan dengan 70% yang tidak tahu pada pertemuan pertama menjadi 70% yang tahu pada pertemuan kedua (Anindia & Siwi, 2024). Selain itu, persepsi orang tua tentang diet DASH telah berubah. Setelah edukasi, sikap positif terhadap diet DASH meningkat dari 36.7% menjadi 56.6%. Sehingga dengan edukasi diet DASH ini mampu membantu mengontrol tekanan darah karena pola makan yang terprinsip dari diet DASH.

Selain itu diet DASH juga membantu dalam perubahan positif pada pola diet dengan peningkatan asupan makanan yang kaya kalium,

kalsium, serat dan magnesium karena nutrisi tersebut mencegah disfungsi endotel, dan meningkatkan relaksasi otot polos pembuluh darah.

METODE

Penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design* dan pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini menggambarkan perbandingan antara sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi melalui audio visual diet DASH pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Kelurahan Baciro Puskesmas Gondokusuman I dan Posyandu Lansia Ngudi Waluyo pada bulan November 2025 - Januari 2026. Subjek penelitian adalah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Baciro dan Posyandu Lansia Ngudi Waluyo terdiri atas kelompok intervensi, dengan total 47 lansia hipertensi.

Variabel bebas diukur sebelum dilakukan edukasi dan pada pertemuan kedua setelah dilakukan monitoring pola diet DASH via WA grup dalam dua minggu. Selanjutnya pada pertemuan kedua dilanjutkan dengan melakukan pengisian kuesioner yang diberikan kepada partisipan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang butir soalnya telah melalui tahap uji normalitas dan reliabilitas. Intervensi diberikan kepada partisipan berupa video edukasi selama 1 minggu.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui data distribusi frekuensi partisipan berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, komplikasi, tekanan darah, pengetahuan, dan sikap. Selain itu, analisis bivariat juga dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel pengetahuan, sikap, dan tekanan darah pada lansia yang menjadi partisipan menggunakan Uji Wilcoxon.

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2333>

Efektivitas edukasi dash berbasis audiovisual terhadap sikap dan pengetahuan pada lansia dalam mengontrol hipertensi

HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Karakteristik Partisipan (N=47)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	(66.4±6.62)(45-89)
45-59	6/12.8
60-74	38/80.9
75-89	3/6.4
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	15/31.9
Perempuan	32/68.1
Pekerjaan (n/%)	
Bekerja	22/46.8
Tidak	25/53.2
Pendidikan (n/%)	
Tidak Sekolah	4/8.5
SD	11/23.4
SMP	6/12.8
SMA	19/40.4
D4	2/4.2
S1	5/10.6
Komplikasi (n/%)	
Ada Komplikasi	4/8.5
Tidak Ada Komplikasi	43/91.5

Berdasarkan data Tabel 1. menunjukkan data distribusi frekuensi dengan nilai mean dan SD sebesar 66.4 ± 6.62 dengan rentang umur 45-89 tahun. Mayoritas partisipan berumur 60-74 tahun sebanyak 38 partisipan (80.9%) dengan berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 partisipan (68.1%). Selain itu, mayoritas partisipan tidak bekerja sebanyak 25 partisipan (53.2%), sebagian besar berpendidikan akhir tingkat SMA 19 partisipan (40.4%), dan tidak mengalami komplikasi sebanyak 43 partisipan (91.5%).

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2333>

Tabel 2. Data Tekanan Darah, Pengetahuan, dan Sikap Partisipan (N=47)

Variabel	Pre-test	Post-test
Tekanan Darah (n/%)		
Normal	0/0.0	5/10.6
Tinggi	2/4.3	11/23.4
Stadium 1	8/17.0	16/34.0
Stadium 2	35/74.5	15/31.9
Berat	2/4.3	0/0.0
Pengetahuan (n/%)		
Sangat Bagus	4/8.5	43/91.5
Cukup Bagus	36/76.6	4/8.5
Tidak Bagus	7/14.9	0/0.0
Sikap (n/%)		
Sangat Bagus	8/17.0	42/89.0
Cukup Bagus	39/83.0	5/10.6
Tidak Bagus	0/0.0	0/0.0

Tabel 2. menunjukkan data distribusi sebelum dan setelah intervensi diberikan kepada 47 partisipan pada variabel tekanan darah, pengetahuan, dan sikap. Variabel tekanan darah menunjukan bahwa saat sebelum dilakukan *pre-test* tekanan darah pada stadium 2 merupakan tekanan darah paling dominan dengan 35 responden (74.5%) setelah dilakukan *post-test* stadium 1 menjadi tekanan darah cukup dominan dengan 16 responden (34%).

Selanjutnya diketahui bahwa pengetahuan lansia tentang hipertensi dan diet DASH di Posyandu Lansia sebelum diberikan edukasi *pre-test* responden mempunyai pengetahuan yang tergolong cukup bagus yaitu 36 responden (76.6%). Setelah diberikan edukasi dan intervensi selama 1 minggu, dilakukan *post-test* sebagian besar responden memiliki pengetahuan sangat bagus dengan 43 responden (91.5%).

Kemudian sikap lansia tentang hipertensi dan diet DASH di Posyandu Lansia sebelum diberikan edukasi *pre-test* responden mempunyai sikap yang tergolong cukup bagus yaitu 39 responden (83%). Setelah diberikan edukasi dan intervensi selama 1 minggu, dilakukan *post-test* sebagian besar responden memiliki pengetahuan sangat bagus dengan 43 responden (89.4%).

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2333>

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Pada Efektivitas Edukasi Diet DASH Melalui Audiovisual Terhadap Pengetahuan, Sikap Pada Lansia Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah (N=47)

<i>Pre-test – post-test</i>	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value
Pengetahuan					
Negative Ranks	40	20,50	820.00	-5.973	0.001
Positif Ranks	0	0,00	0.00		
Ties	7				
Sikap					
Negative Ranks	35	18,50	647,50	-5.667	0.001
Positif Ranks	1	18,50	18,50		
Ties	11				
Tekanan Darah					
Negative Ranks	32	17.14	548.50	-5.031	0.001
Positif Ranks	1	12.50	12.50		
Ties	14				

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji statistik non parametrik paired sample T-test nilai signifikansi yaitu $0.00 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir atau antara pre-test (sebelum diberikan edukasi) dan post-test (setelah diberikan edukasi). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap pengetahuan dengan sikap yang diberikan pada masing-masing variabel. Artinya adanya efektivitas pada edukasi melalui audiovisual terhadap pengetahuan, sikap pada lansia dalam mengontrol hipertensi. Selain itu pada tekanan darah menunjukkan hasil uji statistik non parametrik paired sample T-test nilai signifikansi yaitu $0.00 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah (sebelum diberikan edukasi) dan post-test (setelah diberikan edukasi). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap pengetahuan dengan sikap yang diberikan pada masing-masing variabel. Artinya adanya efektivitas pada edukasi melalui audiovisual terhadap pengetahuan, sikap pada lansia dalam mengontrol hipertensi

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi pada lansia berada pada rentang usia 60-74 tahun, disebabkan oleh pola hidup tidak sehat seperti kurang olahraga, merokok, stres, serta pola makan tinggi kalori, lemak, dan garam. Penderita didominasi perempuan, terutama setelah menopause akibat kadar kolesterol LDL yang tinggi dan HDL yang rendah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Tingkat pendidikan mayoritas adalah SMA yang memengaruhi pengetahuan tentang hipertensi, faktor pemicu, tanda-gejala, dan perilaku pencegahan seperti menghindari merokok, kopi, serta obesitas. Pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga yang cenderung memiliki aktivitas fisik rendah di rumah, sehingga menyulitkan pengendalian tekanan darah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan pola serupa pada usia 45-54 tahun dengan faktor risiko yang sama, dominasi perempuan pasca-menopause, pendidikan SMA, dan ibu rumah tangga (Sani & Agestika, 2021). Oleh karena itu, karakteristik demografi seperti usia lanjut, jenis kelamin perempuan, pendidikan, serta pekerjaan bersama pola hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan keterbatasan pengetahuan berpengaruh terhadap kejadian dan pengendalian hipertensi, sehingga memerlukan perhatian khusus melalui edukasi kesehatan dan intervensi.

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2333>

Efektivitas edukasi dash berbasis audiovisual terhadap sikap dan pengetahuan pada lansia dalam mengontrol hipertensi

Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil penginderaan terhadap objek tertentu yang memengaruhi pembentukan perilaku seseorang. Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, pengetahuan lansia tentang hipertensi serta diet DASH di Posyandu Lansia sebelum edukasi pre-test tergolong cukup baik dengan 36 partisipan (76.6%), kemudian meningkat menjadi sangat baik setelah intervensi video edukasi selama 1 minggu pada post-test dengan 43 partisipan (91.5%). Rendahnya tingkat pendidikan menyebabkan keterbatasan pengetahuan tentang hipertensi dan gaya hidup sehat, termasuk akses pendidikan yang minim sehingga berdampak pada perilaku kesehatan dan pengendalian tekanan darah.

Hal ini sebagaimana disebutkan dalam penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman modifikasi gaya hidup seperti pola makan membuat tekanan darah sulit terkontrol, sehingga edukasi melalui media video sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan self-care (Rahman et al., 2022). Penggunaan video edukasi DASH terbukti efektif karena menunjukkan perbedaan signifikan pada nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, membantu pemahaman informasi kesehatan yang lebih baik dan mendorong perubahan perilaku sehat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan 74.3% (26 lansia) memiliki pengetahuan baik setelah health education diet DASH, serta dengan 70% (21 partisipan) pengetahuan baik pasca-edukasi di Posyandu (Sakdiah et al., 2024; Anindia & Siwi, 2024). Oleh karena itu, edukasi diet DASH via video efektif meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi yang pada akhirnya membentuk perilaku kesehatan lebih baik dan mendukung pengendalian tekanan darah secara optimal.

Selanjutnya penelitian ini menunjukkan bahwa sikap lansia tentang hipertensi dan diet DASH di Posyandu Lansia sebelum edukasi pre-test tergolong cukup baik dengan 39 partisipan (83%), kemudian meningkat menjadi sangat baik pada post-test setelah intervensi video edukasi selama 1 minggu dengan 43 partisipan (89.4%). Sebelum edukasi, sebagian besar penderita hipertensi memiliki skor sikap rendah karena belum pernah mendapat informasi tentang diet DASH.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan sikap kurang baik dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman dan informasi, sehingga peningkatan informasi memperluas pengetahuan, mendorong perubahan sikap, serta membantu pengambilan keputusan tindakan kesehatan (Sani & Agestika, 2021). Pra-edukasi, partisipan masih sering mengonsumsi gorengan, makanan bersantan, dan memasak tanpa minyak kelapa, meskipun konsisten melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki serta makan sayuran setiap hari dengan kebiasaan ini tetap dipertahankan setelah edukasi pada pertemuan kedua. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang melaporkan sikap baik terhadap diet DASH sebanyak 17 partisipan (56.6%) setelah edukasi (Anindia & Siwi, 2024). Peningkatan sikap menjadi sangat baik disebabkan oleh peningkatan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu, sehingga peneliti berasumsi bahwa edukasi diet DASH efektif meningkatkan sikap lansia dalam pengelolaan hipertensi dengan perubahan sikap positif ini mendukung penerapan perilaku hidup sehat dan pengendalian tekanan darah secara lebih optimal.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan ($p < 0.05$) pada kelompok intervensi setelah pemberian edukasi Diet DASH melalui media audiovisual dengan peningkatan yang masih terdeteksi pada follow-up 1 minggu pasca-intervensi, dibandingkan antara pre-test (sebelum edukasi) dan post-test (sesudah edukasi). Peningkatan skor pengetahuan dan sikap yang sangat baik pada penderita hipertensi disebabkan oleh paparan informasi berulang melalui media audiovisual yang disebarkan via grup WhatsApp selama intervensi, ditambah sesi diskusi interaktif berupa tanya jawab yang mendorong partisipasi aktif partisipan.

Keterlibatan aktif ini memberikan dampak positif, terutama bagi mereka yang rajin bertanya, sehingga memperkuat pemahaman dan sikap dalam menerapkan Diet DASH sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menegaskan keterkaitan kuat antara pengetahuan dan sikap dalam edukasi audio visual untuk mengontrol hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa edukasi Diet DASH via media audiovisual efektif karena faktor paparan berulang

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2333>

Efektivitas edukasi dash berbasis audiovisual terhadap sikap dan pengetahuan pada lansia dalam mengontrol hipertensi

dan keterlibatan partisipan, yang saling mendukung perubahan pengetahuan-sikap guna pengendalian hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa edukasi Diet DASH melalui media audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia penderita hipertensi untuk pengendalian tekanan darah dengan peningkatan pengetahuan yang sangat bagus mencapai 43 partisipan (91.5%). Lansia menjadi lebih memahami pengertian hipertensi, prinsip diet DASH, serta jenis makanan yang dianjurkan dan dilarang. Selain itu, terdapat peningkatan sikap positif yang sangat bagus pada 43 partisipan (89.4%) yang tercermin dari dukungan lebih kuat terhadap perubahan pola makan sehat, pembatasan garam, dan kesadaran mandiri dalam mengontrol tekanan darah. Efektivitas metode ini dikonfirmasi secara statistik signifikan ($p < 0.05$) yang menegaskan bahwa audio visual merupakan media yang andal untuk memperdalam pemahaman dan membentuk sikap proaktif lansia dalam manajemen hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, H., P. (2024). The Effect Of Lemongrass, Jasmine, And Ginger Aromatherapy On Insomnia In The Elderly At Posbindu, Gunungjaya Village, Belik District, Pemalang Regency. In *Journal of TSCS1Kep* (Vol. 9, Issue 2).
- Anindia, S. P., & Siwi, A. S. (2024). *Edukasi Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia*. Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada Hipertensi. Diakses dari: <https://farmalkes.kemkes.go.id/unduh/pedoman-pelayanan-kefarmasian-pada-hipertensi/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Dash Diet: Pola Makan untuk Pasien Hipertensi. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2039/dash-diet-pola-makan-
- Liawati, N., Purnairawan, Y., & Ihsan, R. N. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 37-44.
- 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.
- Rahman, W., Martin, W., & Ananda, T. P. (2022). Pengaruh senam bugar terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. *Nan Tongga Health And Nursing*, 17(2), 89-98.
- Sakdiah, H. H., Wahdi, A., & Wijaya, A. (2024). Pengaruh Health Education Dietary Approaches To Stop Hypertension Terhadap Pengetahuan Pada Lansia Penderita Hipertensi: The Effect Of Health Education Dietary Approaches To Stop Hypertension On Knowledge In Elderly With Hypertension. *Well Being*, 9(2), 154-160.
- Sani, A. R., & Agestika, L. (2021). Efektivitas Edukasi Diet Dietary. .. Efektivitas Edukasi Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension dengan Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi The Effectiveness of Nutrition Education about Dietary Approaches to Stop Hypertension through Audiovisual on Knowledge and Attitudes of Hypertension Patients. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1), 2022.

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2333>

Efektivitas edukasi dash berbasis audiovisual terhadap sikap dan pengetahuan pada lansia dalam mengontrol hipertensi

- Soltani, S., Arablou, T., Jayedi, A., & Salehi-Abargouei, A. (2020). Adherence to the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet in relation to all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrition journal*, 19(1), 37.
- Wikaningtyas, L. M. W., Hastuti, A. S. O., & Nugraha, D. A. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Pedukuhan Cepoko Tirenggo Bantul: The Relationship Between Stress Levels And Sleep Quality Of The Elderly In Cepoko Tirenggo, Bantul. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(02), 247-257.
- World Health Organization. (2018). Hipertensi. Diakses dari: <https://translate.google.com/translate?u=https://www.paho.org/en/enlace/hypertension&hl=id&sl=en&tl=id&client=srp>
- World Health Organization. (2025). Hipertensi. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zawawi, W. O. M., Kusadhiani, I., & Siahaya, P. G. (2022). Hubungan Kejadian Hipertensi dengan Kualitas Hidup Penduduk Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Rijali Desa Batu Merah Kota Ambon Maluku. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3), 139-146.

Cindi Permatasari*, Aini Inayati, Sriyati

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Cindi Permatasari. Email: cindisingo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i2.2333>