

**EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI DASH (*DIETARY
APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*)
TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG
DIET HIPERTENSI DI PROLANIS DI
PUSKESMAS KARANGANYAR**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Syifa Aulia Prisma

NIM : 2021020114

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2025

**EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI DASH (*DIETARY
APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*)
TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG
DIET HIPERTENSI DI PROLANIS DI
PUSKESMAS KARANGANYAR**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh
Syifa Aulia Prisma
NIM : 2021020114

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI DASH (*DIETARY
APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*)
TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG
DIET HIPERTENSI DI PROLANIS DI
PUSKESMAS KARANGANYAR**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 6 Januari 2025

Pembimbing



(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB.Ph.D)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB.Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*)
TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG
DIET HIPERTENSI DI PROLANIS DI
PUSKESMAS KARANGANYAR**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Syifa Aulia Prisma

NIM : 2021020114

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 20 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Fajar Agung Nugroho, MNS (Penguji 1) (.....)
2. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep (Penguji 2) (.....)
3. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D (Penguji 3) (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D)

iii Universitas Muhammadiyah Gombong

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 5 Januari 2025



(Syifa Aulia Prisma)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syifa Aulia Prisma
Tempat/Tanggal Lahir : Kebumen, 16 September 2002
Alamat : Plarangan Rt 02 Rw 01 Karanganyar, Kebumen
Nomor Telepon/HP : 081293355056
Alamat E-mail : Syifaauliaprisma@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini yang berjudul:

EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG DIET HIPERTENSI DI PROLANIS DI PUSKESMAS KARANGANYAR

Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terindikasi plagiarisme, Saya bersedia menerima sanksi peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur pemaksaan dari siapapun.

Gombong, 5 Januari 2025

Yang menyatakan



(Syifa Aulia Prisma)

v Universitas Muhammadiyah Gombong

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syifa Aulia Prisma

NIM : 2021020114

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI DASH (*DIETARY APPROACHES TO
STOP HYPERTENSION*) TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG
DIET HIPERTENSI DI PROLANIS DI PUSKESMAS
KARANGANYAR

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 5 Januari 2025

Yang menyatakan



(Syifa Aulia Prisma)

vi Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Video Edukasi DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan tugas akhir sebagai mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini, penulis telah menerima banyak bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan nikmat sehat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Kepada Orang Tua yang saya sayangi dan saya cintai. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Terima kasih sudah berjuang untukku, membesarkan dan mendidikku sampai mendapatkan gelar sarjanaku. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga kalian sampai melihatku berhasil.
3. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Ibu Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB.Ph.D selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong sekaligus dosen pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Fajar Agung Nugroho, MNS selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran yang konstruktif untuk penyempurnaan skripsi ini.

6. Bapak Irmawan Andri Nugroho, M.Kep selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran yang konstruktif untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Keperawatan Program Sarjana. Terima kasih sudah menemani selama masa perkuliahan dan selalu memberikan dukungan dan semangat. Semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
8. Dan yang terakhir, yang tidak kalah penting untuk diri saya sendiri. Syifa Aulia Prisma. Saya ingin berterima kasih kepada diri sendiri karena sudah bertahan dan berjuang sampai saat ini atas banyaknya harapan dan impian yang harus diwujudkan. Terima kasih untuk selalu percaya bahwa segala niat baik dan harapan akan diberikan kemudahan. Selamat bergelar sarjana, S.Kep.

Penulisan berharap skripsi ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai penelitian yang telah dilaksanakan dan dapat memberikan kontribusi positif dalam bidang kesehatan, khususnya dalam pemahaman tentang diet hipertensi melalui pendekatan DASH. Semoga hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan memberikan inspirasi untuk upaya-upaya kesehatan masyarakat yang lebih baik.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang

Gombong, 5 Januari 2025

Syifa Aulia Prisma

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Orang tua penulis. Saya mengucapkan terima kasih telah memberikan semangat, motivasi, doa yang selalu beliau berikan, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Kepada adik saya. Terima kasih atas kelucuan kalian yang membuat penulis senang, sehingga penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat adik-adikku.
3. Kepada keluarga besar penulis. Terima kasih atas doa dan dukungan yang selalu menguatkan saya selama ini.
4. Kepada Ibu Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB.Ph.D selaku dosen pembimbing. Terima kasih telah memberikan arahan dan koreksi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kepada semua dosen yang telah mengajarkan dan mendidik saya dengan penuh rasa sabar dan ikhlas. Sehingga ilmu yang saya dapatkan di bangku perkuliahan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat bagi banyak orang.
6. Kepada sahabat, dan teman-teman terdekat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih banyak telah memberikan semangat, bantuan, dan dukungannya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Dan yang terakhir, terima kasih untuk diri sendiri. Karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah atau proses penyusunan skripsi, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Tetaplah rendah hati dan teruslah menjadi lebih baik. Perjalanan ini adalah pencapaian yang patut untuk dibanggakan.

HALAMAN MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya
bersama kesulitan itu ada kemudahan.”
(Q.S Al-Insyirah, 94 : 5-6)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupannya”
(Q.S Al-Baqarah, 2 : 286)

“Orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin
tahu hanya bagian *success storiesnya* aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri
meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan
sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.
Jadi tetap berjuang ya”

“Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau
betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

“Apapun yang terjadi, pulanglah sebagai sarjana”

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Januari 2025

Syifa Aulia Prisma¹⁾, Cahyu Septiwi²⁾
Email : syifaauliaprisma@gmail.com

ABSTRAK

EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG DIET HIPERTENSI DI PROLANIS DI PUSKESMAS KARANGANYAR

Latar Belakang, Angka kejadian hipertensi terus meningkat, salah satunya dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih. Kebiasaan ini seringkali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kesehatan, khususnya diet hipertensi, sehingga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Tujuan Penelitian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian video terhadap tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi.

Metode Penelitian, Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*, dengan jumlah sampel 56 responden menggunakan metode *total sampling*, dibagi dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon* dan *Uji Mann-Whitney*

Hasil Penelitian, Sebelum intervensi pada kelompok perlakuan, 24 responden (85,7%) memiliki tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 28 responden (100%) setelah edukasi. Pada kelompok kontrol, tingkat pengetahuan baik menurun dari 22 responden (78,6%) menjadi 21 responden (75,0%) tanpa intervensi. Hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan tingkat pengetahuan *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan dengan *p-value* 0,000 sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan signifikan dengan *p-value* 0,710.

Kesimpulan: Terdapat adanya pengaruh pemberian video edukasi DASH terhadap pengetahuan tentang diet hipertensi pada penderita hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya, Peneliti selanjutnya disarankan meneliti sikap atau perilaku terkait diet hipertensi, serta memberikan intervensi tidak hanya kepada kelompok perlakuan tetapi juga pada kelompok kontrol.

Keywords: Video edukasi; DASH; Diet hipertensi

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Undergraduate Nursing Study Program
Faculty Of Health Science
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, January 2025

Syifa Aulia Prisma¹⁾, Cahyu Septiwi²⁾
Email : syifaauliaprisma@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF THE DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) EDUCATIONAL VIDEO ON KNOWLEDGE ABOUT THE HYPERTENSION DIET IN PROLANIS AT THE KARANGANYAR COMMUNITY HEALTH CENTER

Background, The incidence of hypertension continues to increase, one of which is influenced by unhealthy eating habits, such as consuming excess salt. This habit is often caused by a lack of knowledge about health, especially hypertension diet, thereby increasing the risk of high blood pressure.

Research Objectives, This research aims to determine the effect of providing videos on the level of knowledge about the hypertension diet.

Research Method, This quantitative research uses a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design approach, with a sample size of 56 respondents using a total sampling method, divided into intervention groups and control groups. The research instrument used observation sheets and questionnaires. Data analysis used the Wilcoxon Test and Mann-Whitney Test

Research Results, Before the intervention in the treatment group, 24 respondents (85.7%) had a good level of knowledge, increasing to 28 respondents (100%) after education. In the control group, the level of good knowledge decreased from 22 respondents (78.6%) to 21 respondents (75.0%) without intervention. The Wilcoxon test results showed a significant difference in pretest and posttest knowledge levels in the treatment group with a p-value of 0.000, while the control group did not show a significant increase with a p-value of 0.710.

Conclusion: There is an influence of providing DASH educational video on knowledge about the hypertension diet in hypertension sufferers at Prolanis at the Karanganyar Community Health Center

Recommendations for future researchers, Future researchers are advised to examine attitudes or behavior related to hypertension diet, and provide interventions not only to the treatment group but also to the control group.

Key Words; Educational videos, DASH, Hypertension diet

¹ *Students Universitas Muhammadiyah Gombong*

² *Lecturers at Universitas Muhammadiyah Gombong*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
HALAMAN MOTTO	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Tinjauan Teori.....	13
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep.....	41
D. Hipotesa/Pertanyaan Penelitian.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Desain atau Rancangan Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	43

C. Tempat dan Waktu Penelitian	44
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional.....	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	47
H. Etika Penelitian	49
I. Teknik Pengumpulan Data	50
J. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan Penelitian.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
C. Rekomendasi.....	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah

Tabel 2.2 Contoh Pemilihan Makanan Diet DASH

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.3 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.4 Efektivitas Pemberian Video Edukasi DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori

Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Gambar 3.1 Skema Penelitian



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Balasan Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Balasan Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 7 Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Kuesioner Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi
- Lampiran 11 Lembar Observasi
- Lampiran 12 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 13 Lembar Instrumen Penilaian Angket Validasi Video Oleh Ahli Materi, Ahli Media, dan Ahli Bahasa
- Lampiran 14 Hasil Analisis Data
- Lampiran 15 Materi Penyuluhan
- Lampiran 16 Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah gangguan kesehatan yang ditemui di wilayah berkembang, sehingga menjadi isu global. Ini disebabkan oleh meningkatnya prevalensi secara terus-menerus dari tahun ke tahun. Kondisi inilah yang dinamakan “*the silent disease*” karena sering muncul tanpa adanya gejala yang artinya tidak adanya tanda atau gejala yang terlihat sehingga penderitanya tidak menyadari bahwa mereka telah mengidap hipertensi. Hipertensi ini tergolong dalam kelompok penyakit kronis atau tidak menular yang umum terjadi serta terus menjadi masalah di masyarakat (Nengsih, 2022). Hipertensi diartikan sebagai kenaikan tekanan darah dalam pembuluh darah, di mana tekanan sistolik mencapai ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik mencapai ≥ 90 mmHg (Primadewi, 2022). Mayoritas pada penderita tekanan tinggi dijumpai di negara-negara dengan pendapatan rendah hingga menengah, seperti Indonesia (Dosoo et al., 2019).

Data menunjukkan tingkat kejadian hipertensi di Indonesia terus berkembang. Berdasarkan informasi dari *World Health Organization* (WHO, 2023), jumlah pasien yang menderita hipertensi mengalami kenaikan dua kali lipat dari 650 juta sampai 1,3 miliar. Peningkatan hipertensi di Indonesia berasal dari pola hidup yang kurang sehat dan memasuki urutan kedua terbanyak diderita oleh pasien rawat jalan di rumah sakit maupun puskesmas (Supriatun et al., 2024). Menurut Riskesdas (Kemenkes RI, 2018) menyebutkan tingkat kejadian tekanan darah tinggi di Indonesia meraih angka 34,1% atau lebih dari 70 juta orang mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan jumlah kasus hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 mencapai 25,8%. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI, 2019 bahwa tingkat kejadian hipertensi tertinggi pada tahun 2018 terjadi di Kalimantan Selatan berjumlah 44,13%, Jawa Barat berjumlah 39,6% dan

Kalimantan Timur berjumlah 39,3% (Sofiana, 2020). Menurut data Riskesdas 2018, penduduk usia produktif di Indonesia memiliki hipertensi menunjukkan angka sebesar 13,2% untuk usia 18-24 tahun, 20,1% untuk usia 25-34 tahun, 31,6% untuk usia 35-44 tahun, 45,3% untuk usia 45-54 tahun, dan 55,2% untuk usia 55-64 tahun (Kemenkes RI, 2018). Di antara semua penyakit tidak menular di Jawa Tengah pada tahun 2019, hipertensi menduduki posisi teratas sebanyak 68,8% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020). Jawa Tengah pada tahun 2021, tetap memiliki jumlah kasus hipertensi yang paling tinggi diantara semua penyakit tidak menular, dengan proporsi yang mencapai nilai 76,5% (Sri Hintari, 2023). Pada tahun 2018 di Kabupaten Kebumen, terdapat 31,61% pasien berusia di atas 18 tahun mengalami hipertensi (Istiqomah et al., 2022). Prevalensi orang yang menderita tekanan darah tinggi di Puskesmas Karanganyar tahun 2023 sejumlah 1401 orang dan di tahun 2024 dari bulan Januari-April sebanyak 896 orang dengan kasus hipertensi.

Angka kasus hipertensi paling banyak ditemukan pada orang yang tidak melanjutkan pendidikan, mencapai angka 42%. Hal ini karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan sehingga menyebabkan kelompok pendidikan rendah cenderung memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi (Mahadewi et al., 2020). Penelitian yang dilaksanakan oleh (Wandira, 2020) di wilayah kerja Puskesmas Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya menunjukkan di antara 10 penderita tekanan darah tinggi, 2 penderita mengetahui terkait dengan hipertensi dan pengobatannya, 5 penderita mengatakan mereka kurang mengetahui tentang penyebabnya, serta 3 orang lainnya mengatakan tidak mengetahuinya. Namun, hampir semua orang yang menderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan yang baik, baik pada penderita maupun pada masyarakat kontrol yang belum menderita hipertensi.

Data dari studi yang dilaksanakan oleh (Oktaria et al., 2023) mengungkapkan bahwa 44,6% dari responden tidak mengetahui tentang diet hipertensi. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan kebiasaan yang

kurang baik untuk mengobati hipertensi, seperti mengonsumsi garam berlebihan dan minum kopi yang tidak sesuai. Penyebab pengetahuan rendah terhadap diet hipertensi diantaranya tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi terkait pengetahuan, dengan seseorang ketika memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi, sehingga lebih mudah untuk memahami dan memperoleh informasi, usia seseorang dapat mempengaruhi terkait pengetahuan yang diperolehnya, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya diet hipertensi dan cara pengobatannya (Maisarah et al., 2022).

Menurut hasil penelitian (Suryarinilsih, 2019), penatalaksanaan diet yang buruk mencapai data 90,9% pada pasien hipertensi. Pasien dengan hipertensi cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk bagi kesehatan, termasuk mengonsumsi garam, lemak jenuh, kolesterol, dan makanan tinggi energi, yang berpotensi meningkatkan tekanan darah dan risiko komplikasi kesehatan lainnya. Dengan demikian, sangat penting bagi penderita hipertensi untuk memperbaiki kebiasaan makan mereka dengan membatasi asupan garam, lemak jenuh, maupun kolesterol serta menambah asupan makanan yang baik untuk kesehatan meliputi buah-buahan, sayuran, serta sumber protein nabati. Perubahan ini dapat membantu pasien hipertensi mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa 60% responden memiliki pengetahuan kurang dan sikap yang kurang baik terhadap diet hipertensi, sedangkan 40% yang memiliki sikap yang baik. Pengetahuan yang buruk dapat berdampak pada kebiasaan yang tidak sesuai dengan diet hipertensi, seperti mengonsumsi garam berlebihan dan minum kopi yang tidak sesuai. Kepatuhan dalam menjalani diet hipertensi merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh lansia untuk mempertahankan tekanan darah normal, namun hal ini dapat terganggu jika pengetahuan tentang diet hipertensi rendah (Oktaria et al., 2023).

Menurut distribusi frekuensi pengetahuan terkait diet hipertensi, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang tidak banyak mengetahui tentang diet hipertensi (44,6%), dan mereka yang pengetahuan kurang

memiliki sikap yang kurang baik tentang menjalani diet hipertensi, hanya 40% dari responden yang memiliki sikap yang buruk (Maisarah et al., 2022).

Berdasarkan studi yang dilaksanakan oleh (Juli et al., 2022) dinyatakan terdapat sedikitnya promosi kesehatan tentang diet hipertensi yang tersedia bagi pasien di Klinik Pratama Millenium, pengetahuan pasien tersebut mayoritas tergolong rendah. Promosi kesehatan inilah yang memiliki potensi untuk meningkatkan pengetahuan pasien. Hasil penelitian menunjukkan dari 51 responden, 31 di antaranya memiliki tingkat pengetahuan rendah, sementara itu 20 responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi.

Strategi tindakan untuk meningkatkan pemahaman pada penderita hipertensi yaitu dengan memberikan informasi melalui edukasi atau penyuluhan. Pendekatan edukasi yang dilakukan yaitu dengan bertemu secara langsung atau memberikan informasi secara langsung dalam pertemuan langsung agar lebih efektif dibandingkan dengan penyuluhan yang tidak melibatkan bertatap muka yaitu dengan media massa ataupun selebaran seperti leaflet, poster, dan lain sebagainya (Intan, 2022).

Cara agar menambah kepatuhan diet yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan bagi penderita penyakit hipertensi. Kekambuhan hipertensi akan meningkat jika tingkat kepatuhan diet masih rendah. Cara mengatur diet yang tepat bagi penderita hipertensi dengan dicegah dan juga dikontrol yaitu seperti mengurangi jumlah garam yang dikonsumsi, mengurangi berat badan, mengurangi lemak dan kolesterol serta diet tinggi serat, memperbanyak konsumsi buah dan juga sayur, istirahat yang cukup, melakukan olahraga secara teratur, tidak mengonsumsi alkohol, menghindari stres, mengonsumsi obat antihipertensi sesuai nasihat dokter, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Martini et al., 2019). Dengan mengikuti diet hipertensi, tekanan darah penderita hipertensi akan tetap stabil, dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) pertama kali diusulkan oleh *National Heart, Lung, and Blood Institute* (NHLBI) di Amerika Serikat pada tahun 1997. Diet ini terutama ditujukan untuk menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Sejak awal, pola makan DASH terbukti berhasil dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesehatan jantung. Diet ini membatasi asupan makanan banyak sodium, lemak jenuh, serta gula, dan menekankan mengonsumsi beragam makanan penuh dengan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein rendah lemak. Karena banyak manfaatnya bagi kesehatan, seperti risiko penyakit jantung, stroke, beberapa jenis kanker. Diet DASH telah diakui sebagai salah satu “Diet Terbaik Secara Keseluruhan” oleh berbagai organisasi kesehatan (J. Adam, 2020)

Media edukasi kesehatan, terutama video, sangat penting untuk membantu penonton memahami informasi dengan lebih baik. Banyak penelitian menunjukkan bahwa video efektif mampu meningkatkan pengetahuan setelah diberikan. Dalam penelitian yang dilaksanakan oleh (A. Rahman et al., 2024) dengan topik penelitian ini adalah pengaruh video edukasi tentang diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun. Jenis penelitian ini yaitu *Pre Experimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest*. Jenis video yang digunakan dalam penelitian ini adalah video animasi explainer. Pada judul video dalam penelitian ini tidak disebutkan dalam dokumen. Namun, video tersebut berfokus pada edukasi mengenai diet DASH untuk pasien hipertensi. Data penelitian menunjukkan bahwa terdapat 45 responden yang mengikuti *pretest* dan diberikan intervensi melalui video edukasi DASH. Mayoritas responden mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah menonton video edukasi yaitu 44 orang (98%), sedangkan hanya 1 orang (2%) yang mengalami penurunan skor pengetahuan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa video edukasi DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien. Hasil yang sama juga ditemukan dalam

penelitian Rahmah Sani (2021), bahwa edukasi diet DASH melalui media video terbukti efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap pasien hipertensi di wilayah Kecamatan Pasar Rebo. Dalam edukasi kesehatan, pengaplikasian media video dimaksudkan untuk memberikan informasi yang informatif dan mudah diakses, mencegah kesalahan persepsi, dan memungkinkan objek yang ditampilkan dipahami dengan lebih jelas. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh (A. Rahman et al., 2024) dan peneliti yaitu perbedaan rancangan. Oleh penelitian sebelumnya A. Rahman, 2024 dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest* dan rancangan peneliti dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*.

Pada penelitian (Amalia & Ambarika, 2021), penelitian ini dilaksanakan pada semua penderita hipertensi di Desa Sukolilo Kec. Jabung Kab. Malang yang aktif berkunjung ke Puskesmas menghasilkan bahwa sejumlah 137 responden didapatkan pada *pretest* yang berpatuh rendah sebanyak 59 (43,1%) responden dan yang berkepatuhan sedang 78 (56,9%). Dan hasil dari *posttest* didapatkan berkepatuhan tinggi 16 (11,7%) responden dan peningkatan setelah diberikan edukasi tentang diet hipertensi, berkepatuhan sedang berjumlah 95 (69,3%) responden dan yang berkepatuhan rendah sudah berkurang dibanding dengan *pretest* yaitu berjumlah 26 (19%) responden. Penelitian menunjukkan pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan ketaatan terhadap pola makan serta juga kontrol tekanan darah. Di sisi lain, pendidikan kesehatan bisa memperluas pemahaman pasien mengenai hipertensi dan perilaku mereka terkait dengan diet yang berkaitan dengan hipertensi.

Data penelitian yang dikaji oleh (Fatmawati et al., 2023) menunjukkan, mayoritas pasien hipertensi yaitu wanita dengan rata-rata usia lebih dari 45 tahun yang telah memasuki masa menopause. Studi ini menemukan bahwa mayoritas responden adalah ibu rumah tangga. Temuan penelitian menunjukkan dari 34 orang, sejumlah 17 responden (50%) memiliki pemahaman yang kurang tentang pengelolaan diet DASH sebelum

diedukasi. Setelah diedukasi terdapat peningkatan sebanyak 21 orang (61,8%) menjadi lebih mengetahui tentang penatalaksanaan diet DASH hipertensi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada penulis pada tanggal 3 Mei 2024 di Puskesmas Karanganyar, didapatkan data penyakit tidak menular pada kasus hipertensi berdasarkan rekam medis (2023-2024) di prolanis tercatat ada 53 kasus pada tahun 2023, dan bertambah menjadi 56 kasus di tahun 2024 yaitu dari bulan Januari sampai April. Kasus hipertensi pada pria sebanyak 11 orang dan wanita sebanyak 45 orang. Pasien yang melakukan cek tekanan darah rutin ada 32 pasien. Pasien yang menderita hipertensi disebabkan karena keturunan, pola makan, dan pola hidup. Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 pasien dengan rata-rata tekanan darah ≥ 140 mmHg. Diperoleh 10 pasien mengatakan mengetahui tentang hipertensi, 4 pasien mengatakan melakukan diet tetapi hanya mengurangi garam saja, 3 pasien mengatakan melakukan diet hipertensi hanya mengurangi garam saja tetapi jarang dan juga saat tekanan darah tinggi, dan 3 pasien mengatakan tidak melakukan diet hipertensi. Didapatkan juga wawancara kepada pasien diperoleh hasil 3 pasien mengatakan pernah mendengar diet DASH, dan 7 pasien mengatakan tidak pernah mendengar apa itu diet DASH. Program yang sudah dilakukan di Puskesmas Karanganyar diantaranya yaitu prolanis, *screening*, penyuluhan/edukasi, senam, pemeriksaan laboratorium dan pemeriksaan fisik.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk menambah penderita hipertensi tentang pentingnya menurunkan tekanan darah dengan cara memberikan edukasi kesehatan atau edukasi kepada penderita hipertensi tentang pengetahuan diet hipertensi. Dengan demikian, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Video Edukasi DASH terhadap Pengetahuan tentang Diet Hipertensi Penderita Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penulis merumuskan permasalahan penelitian “Efektivitas Video Edukasi DASH terhadap Pengetahuan tentang Diet Hipertensi Penderita Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas video edukasi DASH terhadap pengetahuan tentang diet hipertensi pada penderita hipertensi di prolanis Puskesmas Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin
- b) Mengetahui tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol
- c) Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol
- d) Menganalisis pengaruh pemberian video terhadap tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pengembangan ilmu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan digunakan sebagai landasan dalam memberikan literatur terkait penatalaksanaan kepatuhan diet hipertensi melalui video edukasi pada penderita hipertensi di prolanis di Puskesmas Karanganyar.

2. Manfaat bagi praktisi

a) Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya terkait penatalaksanaan edukasi menggunakan video terhadap kepatuhan diet hipertensi.

b) Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dilanjutkan sebagai program berkelanjutan dalam peningkatan kepatuhan diet hipertensi melalui video edukasi.

c) Bagi Masyarakat

Setelah dilakukannya penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai pengembangan wawasan ilmu bagi masyarakat sebagai sumber informasi mengenai diet yang tepat bagi penderita hipertensi.

d) Bagi Pasien dan Keluarga

Setelah dilakukannya penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi pasien, khususnya dalam menerapkan menu diet hipertensi yang dianjurkan.

e) Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada puskesmas mengenai efektivitas penyediaan video edukasi tentang diet DASH yang dapat dijadikan sebagai media edukasi.

E. Keaslian Penelitian

Adapun keaslian penelitian yang tertuang dalam peneliti sebelumnya dengan tema serupa atau memiliki judul yang hampir sama, penulis lampirkan Tabel 1.1 sebagai berikut :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
(A. Rahman et al., 2024)	Pengaruh Video Edukasi DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>) Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun	Menggunakan penelitian <i>Pre eksperimental</i> dengan desain <i>one-Group Pretest-Posttest</i> .	Edukasi melalui video tentang Diet DASH efektif meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari rata-rata 57,07 menjadi 80,76 setelah intervensi	Perbedaan Tidak mengukur pengaruh, adanya perbedaan waktu, populasi, dan lokasi penelitian. Persamaan Membahas video edukasi DASH yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan
(Fatmawati et al., 2023)	Efektivitas Edukasi Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi	Peneliti menggunakan penelitian <i>pre-experiment</i> dengan pendekatan desain penelitian <i>one-group pretest-posttest</i> design. Menggunakan metode <i>purposive sampling</i> .	Penelitian menunjukkan peningkatan signifikan terhadap pengetahuan mengenai diet DASH pada pasien hipertensi, dengan skor <i>pre-test</i> rata-rata 14,00 dan <i>posttest</i> 19,44, serta $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$,	Perbedaan Terdapat perbedaan lokasi penelitian dan waktu penelitian Persamaan Sama-sama membahas tentang efektivitas edukasi diet DASH menggunakan media video
(Uliatiningsih & Fayasari, 2019)	Pengaruh Edukasi Diet DASH (<i>Dietary</i>	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>pre-</i>	Penelitian mengungkapkan bahwa 42,7% penderita	Perbedaan Tidak mengukur pengaruh,

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
	<i>Approaches to Stop Hypertension</i>) Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rumkital Marinir Cilandak	<i>experimental dengan pendekatan pretest-posttest one group design.</i>	hipertensi di Rumkital Marinir Cilandak kurang patuh pada diet DASH, 52,0% cukup patuh, dan 5,3% patuh. Terdapat perubahan signifikan dalam pola konsumsi makanan, dengan peningkatan konsumsi kalium, magnesium, kalsium, dan serat, meskipun konsumsi makanan berlemak masih tinggi. Edukasi diet dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet pada penderita hipertensi.	adanya perbedaan media edukasi, waktu, populasi, dan lokasi penelitian Persamaan Sama-sama membahas edukasi DASH yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan
(Pangestu et al., 2024)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2	Menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>pre eksperimen one group pre dan post test</i> menggunakan teknik <i>accidental sampling.</i>	Pendidikan kesehatan dengan media video efektif meningkatkan kepatuhan diet hipertensi pada lansia, dibuktikan dengan penurunan kalori harian sebesar 141.1 Kkal (5.71%)	Perbedaan Tidak mengukur pengaruh, adanya perbedaan waktu, populasi, dan lokasi penelitian. Persamaan Membahas video edukasi DASH yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan
(Sani et al., 2022)	Efektivitas Edukasi Diet	Peneliti menggunakan	Penelitian menunjukkan	Perbedaan

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
	<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i> dengan Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi	desain <i>quasi experimental design</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest nonequivalent control group design</i> .	peningkatan dalam pengetahuan dan sikap mengenai diet DASH pada pasien hipertensi setelah edukasi audio-visual. Kelompok intervensi mengalami peningkatan skor pengetahuan sebesar 1.396 ± 1.125 dan skor sikap sebesar 4.588 ± 3.094 (p-value: 0.000). Setelah dua minggu follow-up, skor pengetahuan meningkat sebesar 1.125 ± 1.124 dan skor sikap sebesar 3.094 ± 3.714 (p-value < 0.05)	Tidak mengukur sikap penderita hipertensi, adanya perbedaan waktu, populasi, dan lokasi penelitian. Persamaan Membahas video edukasi DASH yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, J. (2020). The DASH diet. *Nutrition and Cardiometabolic Health*, 431–447. <https://doi.org/10.1201/9781315119410>
- Afif Nurul Hidayati, S. K. K. F. D. V. F., Satriyo Dwi Suryantoro, S. P. D. F., Alfian Nur Rosyid, S. P. F. F., Erika Marfiani, S. P. D. F., Arief Bakhtiar, S. P. F., Pradana Zaky Romadhon, S. P. D. K. H. O. M. F., Dr. Soedarsono, S. P., Prof. Dr. Muhammad Amin, S. P. F., & Prof. Dr. Nasronudin, S. P. D. K. P. T. I. F. (2022). *COVID-19: TINJAUAN KOMPREHENSIF DAN MULTIDISIPLIN*. Airlangga University Press. <https://books.google.co.id/books?id=jpdpEAAAQBAJ>
- Agung. (2021). *Buku Metodologi Penelitian Pegangan untuk Karya Ilmiah*. Penerbit Insania.
- Algethami, W. A., Alabulsalam, A. M., Almagbool, S., Alwayli, N. S., Alluqmani, M. S., Algargoosh, M. M., Alzahid, A. A., Ali, F., & Ghasib, A. (2019). *Factors associated with public knowledge and attitude to dementia : a cross sectional study*. 3(September), 952–956.
- Amalia, M., & Ambarika, R. (2021). Pemberian Edukasi Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi, Aktifitas Dan Cek Tekanan Darah Rutin Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Health Science Community*. <https://thejhsc.org/index.php/jhsc/article/view/109>
- Angraini, E. D. (2020). *Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Badan Pengelola Pajak dan Restribusi Daerah Muaro Jambi*. 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.33087/sms.v2i1.66>
- Anih Kurnia, S. K. N. M. K. (2021). *SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI*. Jakad Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ>
- Ardat Ahmad, M. P., & Indra Jaya, M. P. (2021). *Biostatistik: Statistik dalam Penelitian Kesehatan*. Prenada Media. <https://books.google.co.id/books?id=PNpBEAAAQBAJ>
- Ardiana, M., & Widjaja, N. A. (2022). *PANDUAN POLA DIET SEHAT UNTUK PASIEN DENGAN GANGGUAN KARDIOVASKULAR*. Airlangga University Press. <https://books.google.co.id/books?id=OYuREAAAQBAJ>
- Az Zahra, A. R., Saputri, R., & Handayani, L. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Dengan Pemberian Edukasi Berbasis Bahasa Banjar. *Jurnal Farmasi SYIFA*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.63004/jfs.v1i1.116>
- Bambang Suhartawan, M. M. T., Dra. Daawia, M., Anggia Riani Nurmaningtyas, S. T. M. S., Dr. H. Asep Deni, M. M. C. Q. M. C. B. A., Santje Magdalena Iriyanto, M. T., Siti Sopiah, S. S. M. P., Indah Naryanti, S. K. M. M. K. M., Antonius Rino Vanchapo, S. K. S. A. P. M. M. K. C. D., Dr. Siska Yulia Defitri, S. E. M. S., & Adhityo Nugraha Barsei, S. A. P. M. A. (2024).

- METODOLOGI PENELITIAN*. Cendikia Mulia Mandiri.
https://books.google.co.id/books?id=G8_5EAAAQBAJ
- Berek, P. A. L. (2024). *Model Perawatan Diri Hipertensi Berbasis Mobilephone Dan Infografis*. PT Pusat Literasi Dunia.
<https://books.google.co.id/books?id=jrP4EAAAQBAJ>
- Cahya, M. R. F., Nurdyansyah, F., Yulistianingsih, A., Mardiana, N. A., Widiyawati, A., Badriyah, L., Sholihin, R. M., Ferazuma, H., Amalindah, D., & Puspita, D. (2023). *Gizi & Penyakit Kronis*. Sada Kurnia Pustaka.
<https://books.google.co.id/books?id=pu3kEAAAQBAJ>
- Chalimi, N. F. (2021). *Aplikom statistik berbasis SPSS*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera. <https://books.google.co.id/books?id=i3txEAAAQBAJ>
- Chichi Hafifa Transyah, N. S. K. M. K. N. R. S. S. K. M. K. Y. S. K. (2023). *TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI*. CV. AZKA PUSTAKA.
<https://books.google.co.id/books?id=IlHAEAAAQBAJ>
- Dalia, A. (2022). *Pengetahuan Dan Kesadaran Keterlibatan Umat Dalam Penerimaan Sakramen Tobat*. CV. AZKA PUSTAKA.
<https://books.google.co.id/books?id=NpdrEAAAQBAJ>
- Dea Mardiana, S. N. A. A. (2019). Edukasi Pasien Dan Keluarga Terhadap Tingkat Kepatuhan Diet Hipertensi Di Puskesmas Teluknaga Kabupaten Tangerang. *Jurnal.Umt.Ac.Id*, 1.
- Dosoo, D. K., Nyame, S., Enuameh, Y., Ayetey, H., Danwonno, H., Twumasi, M., Tabiri, C., Gyaase, S., Lip, G. Y. H., Owusu-Agyei, S., & Asante, K. P. (2019). Prevalence of Hypertension in the Middle Belt of Ghana: A Community-Based Screening Study. *International Journal of Hypertension*, 2019.
<https://doi.org/10.1155/2019/1089578>
- Elisa Oktaviana, B. H. R. (2023). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5, 263–268.
- Fatia, Z. (2020). Upaya Program Balai Edukasi Corona Berbasis Media Komunikasi dalam Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 2(1), 17–24.
- Fatirul, A. N., & Walujo, D. A. (2022). *METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN BIDANG PEMBELAJARAN (Edisi Khusus Mahasiswa Pendidikan dan Pendidik)*. Pascal Books.
<https://books.google.co.id/books?id=Il1pEAAAQBAJ>
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Kurniati Prihatin. (2023). Efektivitas Edukasi Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi. 10(1), 11–17.
- Fitriyana, M., Karunianingtyas, M., Widya, U., & Semarang, H. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. 6(1), 17–24.

- Harahap, H. P., Syari, M., & Wau, Y. (2022). Perbandingan Media Penyuluhan Leaflet dan Audiovisual dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Journal of Nursing and Health Science*, 1(3), 79–85. <https://doi.org/10.58730/jnhs.v1i3.45>
- Hasanah, U., Dharma, A., & Metro, W. (2019). *THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON CHANGES IN COMMUNITY KNOWLEDGE AND ATTITUDES IN MENTAL DISORDERS*. 87–94.
- Hidayah, F. (2022). *Unity of Siences Teori Dietetika berbagai Penyakit*. MATA KATA INSPIRASI. <https://books.google.co.id/books?id=x2u1EAAAQBAJ>
- Huriyati, E., Kandarina, B. J. I., Faza, F., & Press, U. G. M. (2019). *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Gadjah Mada University Press. <https://books.google.co.id/books?id=f9ynDwAAQBAJ>
- Hutagalung, M. S. (2021). *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Stroke dan Tentang Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Stroke: Panduan Lengkap Stroke*. Nusamedia. <https://books.google.co.id/books?id=oKNsEAAAQBAJ>
- Hutagalung, & P. M. A. R., S ST, M. K. M., Manik, H. E. Y., & S ST, M. K. M. (2024). *Pengetahuan Masyarakat tentang Terapi Emotional Freedom Technique sebagai Upaya Mengatasi Trauma Pasca Bencana Alam Tanah Longsor*. Selat Media. <https://books.google.co.id/books?id=BpIZEQAAQBAJ>
- I Ketut Swarjana, S. K. M. M. P. H. D. P. H. (2022). *KONSEP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU, PERSEPSI, STRES, KECEMASAN, NYERI, DUKUNGAN SOSIAL, KEPATUHAN, MOTIVASI, KEPUASAN, PANDEMI COVID-19, AKSES LAYANAN KESEHATAN – LENGKAP DENGAN KONSEP TEORI, CARA MENGUKUR VARIABEL, DAN CONTOH KUESIONER*. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=aPFeEAAAQBAJ>
- I Ketut Swarjana, S. K. M. M. P. H. D. P. H. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN: Edisi Terbaru*. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=T7HJEAAAQBAJ>
- Iin Ernawati, S. S. F. S. N. P. (2020). *Buku referensi: kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi : pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan*. Penerbit Graniti. <https://books.google.co.id/books?id=81EMEAAAQBAJ>
- Indra Ruswadi, S. K., Ns., M. P. H. I. P. S. K. N. M. K., Ns. Niken Wulan Hasthi Murti, S. K. M. K., Dr. Indra Ruswadi, S. K. N. M. P. H., & Adab, P. (2024). *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), Manfaatnya Dalam Mendukung Program Pengobatan Hipertensi*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=NVf3EAAAQBAJ>
- Intan, O. R. (2022). *PENGARUH EDUKASI DIET HIPERTENSI TERHADAP PENGETAHUAN, KEPATUHAN DIET DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA*. *Doctoral dissertation, Universitas Andalas*.

- Intannia, D., Lingga, H. N., & Ratnapuri, P. H. (2022). *Lansia Sehat dan Bahagia Bersama Hipertensi dan Diabetes*. CV. Bintang Semesta Media. <https://books.google.co.id/books?id=KhWtEAAAQBAJ>
- Istiqomah, H., Intiyani, R., & Widiastuti, T. C. (2022). *The Relationship Of Compliance Level Of Drug Us And Therapy Success In Hypertension Patient At Outpatient Installation Of PKU Muhammadiyah Hospital Sruweng Hubungan Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat dan Keberhasilan Terapi pada Pasien Hipertensi di Instal*. 719–728.
- Ivan Elisabeth Purba, M. K., Ns. Janno Sinaga, S. K. M. K. S. K. M. B., Adiansyah, S. S. M. S., Irene Rostiana Sihura, M. K., & Ose Dao, S. S. I. (2023). *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Terhadap Lansia Pelaksanaan Vaksinasi Covid-19*. umsu press. https://books.google.co.id/books?id=_--2EAAAQBAJ
- Juli, B., Tingkat, H., Dengan, P., Siregar, M. A., Sinaga, S. W., & Adawiyah, Y. (2022). *DIET PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK PRATAMA Abstrak Pendahuluan Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan yang ada di dunia* . 2(2), 99–109.
- Jusuf, M. I., & Liputo, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Bagian Rawat Jalan Di Rsud Prof. Dr. H. Aloe Saboe Zaitun (*Jurnal Ilmu Kesehatan*), 5–12. <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/1138%0Ahttps://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/download/1138/670>
- Kafi, I. A., Prihatin, S., Jaelani, M., Gizi, J., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2023). *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Diet DASH dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Pasien Hipertensi*. 11(1), 5–12.
- Kertati, I., susanti, T., Muhammadiyah, M., Zamista, A. A., Rahman, A. A., Yendri, O., Pratama, A., Rusmayadi, G., & Nurhayati, K. (2023). *MODEL & METODE PEMBELAJARAN INOVATIF ERA DIGITAL*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=3s-vEAAAQBAJ>
- Khotimah, M. N., Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayani, A. (2021). *TERAPI MASASE DAN TERAPI NAFAS DALAM PADA HIPERTENSI*. Ahlimedia Book. <https://books.google.co.id/books?id=VJgoEAAAQBAJ>
- Lestari, I. P. (2023). *Persepsi Pengidap Komorbid Hipertensi terhadap Pelayanan Vaksinasi Covid-19*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=TIW9EAAAQBAJ>
- Lioncu, N., KM, M., & Mamlukah, S. K. M. (2023). *e-Leaflet untuk Meningkatkan Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Listina, O., Rejeki, D. S., Safitri, R. A., Nurhidayati, L. G., & C1nta, P. P. R. (2021). *Studi Literatur: Efek Toksik Methanyl Yellow*. Penerbit Pustaka Rumah C1nta. <https://books.google.co.id/books?id=IV09EAAAQBAJ>

- Luthfiani, R., Lina, N., & Sri Maywati. (2021). *Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Pra Lansia Mengenai Hipertensi*. 17(2), 329–338.
- Mahadewi, nindya kusuma, Agus, I. made kresna sucandra, & Dewi, C. sinardja. (2020). Tingkat Pengetahuan Penduduk Usia Lanjut Tentang Hipertensi di Banjar Celuk, Desa Celuk, Kecamatan Sukawati. *Jurnal Medika Udayana*, 9(2), 28–35. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1544939>
- Maisarah, S., Ibrahim, & Rahmawati. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Lanjut Usia Dalam Menjalani Diet Hipertensi. *JIM FKep*, VI(1), 83.
- Martini, N. S., Maria, I., & Mawaddah, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Puskesmas Astambul. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 4(2), 114–119. <https://doi.org/10.51143/jksi.v4i2.189>
- Mohamad Roni Alfaqih., M. K. N. M. F. K. M. K. (2022). *Terapi Herbal Anti Hipertensi*. GUEPEDIA. <https://books.google.co.id/books?id=ad9YEAAAQBAJ>
- Mukhtazar, M. P. (2020). *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Absolute Media. <https://books.google.co.id/books?id=iHHwDwAAQBAJ>
- Mulyani, I., & Fitriana, N. F. (2020). *PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MENGGUNAKAN AUDIO VISUAL (VIDEO) PADA IBU TERHADAP PENGETAHUAN PENANGANAN TERSEDAK BALITA*. 08, 87–93.
- Mutiarasari, N. P., Sangkot, H. S., Sri, E., Kesehatan, P., & Malang, K. (2022). *PENGARUH VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN PASIEN*. April, 167–174.
- Nengsih, N. (2022). Gambaran Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Penatalaksanaan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(1), 105–110.
- Nugroho, F. A. (2023). Efek Video Online Pembelajaran Pemeriksaan Fisik Terhadap Kemampuan Mahasiswa Keperawatan Dalam Melakukan Pemeriksaan Fisik Abdomen. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8 (2).
- Nugroho, F. A. (2023). *The Level Of Medication Adherence In Hypertensive Patients: Gambaran Kepetuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 1 (1), 23-30.
- Nugroho, F. A., Santoso, D., & Utami, W. (2019). Pengembangan Buku Modul Praktik Clinical Skill Keperawatan Medikal Bedah Untuk Meningkatkan Skill Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 4(3).
- Nugroho, F. A., Santoso, D., & Utami, W. (2020). Pengaruh Buku Modul Praktik Clinical Skill Terhadap Kemampuan Mahasiswa Keperawatan Dalam

- Melakukan Pemeriksaan Fisik Dada. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5 (1).
- Nugroho, F. A., Santoso, D., Yuwono, P., & Septiriana, N. I. (2023, October). Using Video Physical Assessment to Enhance Nursing Student's Skills. In *4th Borobudur International Symposium on Humanities and Social Science 2022 (BIS-HSS 2022)* (pp. 94-102). Atlantis Press.
- Nugroho, F. A., Septiwi, C., & Vellayudhan, D. P. (2023). Pengaruh Video Pendidikan Kesehatan Tentang Keperawatan Penyakit Hipertensi Pada Staff Tenaga Kependidikan. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4 (2), 220-228.
- Nursasi, A. & A. Y. (2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11302> Efektifitas Edukasi dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Adiatman. 11(1), 228–232.
- Oktaria, Meilina Hardono, Hardono Wijayanto, Wisnu Probo, Amiruddin, & Ikhwan. (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>
- Pangestu, A., Kurniawan, W. E., & Sumarni, T. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2 Agun Pangestu Wasis Eko Kurniawan Tri Sumarni menjalankan pola hidup sehat dibandingkan dengan lamanya pengobatan yang harus di.* 2(2).
- Patimah, I., Yekti W, S., Alfiansyah, R., Taobah, H., Ratnasari, D., & Nugraha, A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Penularan Covid-19 pada Masyarakat. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 52–60. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i1.2302>
- Primadewi, K. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjarangkan Klungkung. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 51–57. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.127>
- Priyanto, A., Abdillah, A., & Yusri, M. A. (2022). *EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DAN BOOKLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DASH PADA.*
- Proboningsih, J., & Almahmudah, H. M. (2019). *Gambaran Kepatuhan Diet Dan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya.* 6–10.
- Putri, A. O., Rahmadayanti, T. N., Chairunnisa, A. R., Khairina, N., & Santi, S. (2021). Penyuluhan Online Dengan Booklet Dan Video Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 451–458.
- Rahman, A., Alma, L. R., & Nurrochmah, S. (2024). *Pengaruh Video Edukasi*

- DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun.* 6(4), 392–401.
<https://doi.org/10.17977/um062v6i42024p392-401>
- Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayan, A. (2022). *AROMATERAPI MAWAR DAN DIET RENDAH GARAM PADA HIPERTENSI*. Ahlimedia Book.
<https://books.google.co.id/books?id=0CWGEAAAQBAJ>
- Ratna Ekasari, S. E. M. M. (2023). *Metodologi Penelitian*. AE Publishing.
<https://books.google.co.id/books?id=BUrrEAAAQBAJ>
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 13(5), 106–113.
- Riant Nugroho, F. A. S. S. A. P. M. P. (2021). *Kesehatan Desa Bagian 1: Konsep Dasar*. Elex Media Komputindo.
<https://books.google.co.id/books?id=OVssEAAAQBAJ>
- Sani, A. R., Agestika, L., Gizi, P. S., Binawan, U., & Timur, J. (2022). *Jurnal Riset Gizi*. 10(1).
- Saputra, A., & Ahmar, A. S. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=mZgMEAAAQBAJ>
- Saputro, P. A. (2020). Pengaruh Edukasi Kelompok Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Desa Temboro UPTD Puskesmas Taji Magetan. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp://>
- Selly Septi Fandinata, I. E. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) : mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Penerbit Graniti.
<https://books.google.co.id/books?id=oFIMEAAAQBAJ>
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
<https://books.google.co.id/books?id=VaZeEAAAQBAJ>
- Sirojudin, H. A., Maradidya, A., Septiani, S., Yulastuti, H., Polimpung, L. J. C., Tarmizi, R., Baharuddin, R. A., & Ratnasari, A. R. (2023). *Ekonomi Digital: Transformasi Bisnis Dalam Era Digital*. Sada Kurnia Pustaka.
<https://books.google.co.id/books?id=CznnEAAAQBAJ>
- Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=bQTrEAAAQBAJ>
- Sofiana, L. (2020). Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat Di Dusun

- Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504–508.
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3867>
- Sri Hintari, A. I. F. (2023). *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH*. 7(2), 208–218.
- Subhi Isnaini, Y., & Bahrah, B. (2019). *Efektifitas Penggunaan Video Sebagai Media Edukasi Bagi Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Perilaku Ibu Hamil Dalam Penanganan Malaria Di Wamesa Distrik Manokwari Selatan. Nursing Arts*, 13 (2), 135–145.
- Sukmawati, A. S., Sabur, F., Nur, M., Darmawan, A. R., Sa'dianoor, S., Mahbub, K., Irmawati, I., Silviana, S., Tawil, M. R., & Sampurno, C. B. K. (2023). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=vrriEAAAQBAJ>
- Sulassri, G. A. M., Lerik, M. D. C., Berek, N. C., Ruliati, L. P., & Nayoan, C. R. (2023). *Edukasi Hipertensi terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. 5, 2152–2161.
- Sunarta, D. A., Darwis, A., & S, M. M. (2023). *PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN*. TOHAR MEDIA.
<https://books.google.co.id/books?id=Ix3eEAAAQBAJ>
- Supliyani, E., Djamilus, F., Studi, P., Bogor, K., & Kemenkes, P. (2021). *EFEKTIFITAS MEDIA VIDEO TUTORIAL PENATALAKSANAAN ASI EKSLUSIF TERHADAP KETERAMPILAN IBU DALAM Effectiveness of Media Video Tutorial on Management of Exclusive*. 13(1), 143–151.
- Supriatun, E., Asyari, H., Indramayu, P. N., Diet, K., & Darah, T. (2024). *Penerapan Edukasi Kesehatan Diet Dash Terhadap*. 6, 271–279.
- Supriyadi. (2020). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Evaluasi: Konsep, Teknik Penyusunan, Uji Validitas dan Reliabilitas*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=od-mEAAAQBAJ>
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=-a55EAAAQBAJ>
- Suryarinilsih, Y. (2019). *Penatalaksanaan Diet Dan Olahraga Dengan Pengendalian Hipertensi Pada Klien Hipertensi. Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, XIII(9), 127–138.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1561>
- Susanti, N., Aghniya, S. N., Almira, S. S., & Anisa, N. (2024). *Hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di klinik utama paru soeroso*. 8, 3597–3604.
- Tahir, R., Anggraeni, A. F., Thamrin, S., Yulianti, M. L., Lestari, W., Wahidah, A. N., Hidayah, A. J., Sa'dianoor, S., Pranata, A., & Sar, N. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN : Teori, Masalah dan Kebijakan*. PT. Sonpedia

- Talango, F., & Kusdhiarningsih, B. (2024). Pengaruh Edukasi Konseling Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Pengetahuan Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Semarang. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 79–90. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i2.1425>
- Triana, J., Sismulyasih, N., Putri, A. K., Ayuningsih, M. T., Irvan, M. F., & Wijayama, B. (2023). *INOVASI MEDIA RAIH SUKSES MENGAJAR*. Cahya Ghani Recovery. <https://books.google.co.id/books?id=puTPEAAAQBAJ>
- Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). *PENGARUH EDUKASI DIET DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) TERHADAP KEPATUHAN DIET DAN TEKANAN DARAH PADA CILANDAK Effect Education of DASH DIET on Dietary Intake Adherence and Blood Pressure of Hypertension Outpatients in Rumkital Marinir Cil. 3*(November).
- Utami, D. dyah. (2021). *PENGARUH EDUKASI DASH DIET MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI DAN LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN PADA ORANG DEWASA DI KELURAHAN PADANG KAPUK KABUPATEN BENGKULU SELATAN TAHUN 2021*.
- Wahyudi, K., Rohrohmana, B., & Kwando, P. S. (2023). *Monograf Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=nTTqEAAAQBAJ>
- Wandira, W. H. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pengendalian Hipertensi Dan Tingkat Pemanfaatan Fasilitas Kesehatan Dengan Terjadinya Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 2(1), 22–31.
- Wildan, A. D. E., Fachry, R., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2020). *DIET HIPERTENSI DENGAN DERAJAT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JUNREJO TAHUN 2020 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JUNREJO*.
- Wisma, W., Werda, P., Kumoro, B., & Kumala, M. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 4646–4651.
- Yuniarti, P., Wianti, W., & Rini, R. S. (2023). *Metode Penelitian Sosial*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=cW7KEAAAQBAJ>

LAMPIRAN

Lampiran 1

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal dan Hasil Penelitian

No	Kegiatan	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agust	Sept	Okt	Nov	Des	Jan
1.	Penentuan Tema											
2.	Penyusunan Proposal											
3.	Ujian Proposal											
4.	Uji Etik											
5.	Pengambilan Data Hasil Penelitian											
6.	Penyusunan Hasil Penelitian											
7.	Ujian Hasil Penelitian											

Lampiran 2

Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 291.5/II.3.AU/PN/IV/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 22 April 2024

Kepada :
Yth. Puskesmas Karanganyar

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Syifa Aulia Prisma
NIM : 2021020114
Judul Penelitian : Efektivitas Edukasi terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi, Aktifitas dan Cek Tekanan Darah Rutin pada Penderita Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Anika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3

Balasan Surat Ijin Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA
PUSKESMAS KARANGANYAR
Jl. Sejahtera 04 Karanganyar Kebumen Telp. 0287. 551109
Website: puskesmaskaranganyar.kebumenkab.go.id
email: puskesmaskaranganyar@kebumenkab.go.id

Nomor : 042.2/ 980 / 2024

Karanganyar, 03 Mei 2024

Hal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah
Gombong
di -

Tempat

Menjawab surat dari Universitas Muhammadiyah Gombong Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Nomor : 291.5/II.3.AU/PN/IV/2024 tentang Permohonan Ijin Studi Pendahuluan bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana, dengan ini diberitahukan bahwa kami memberikan ijin kepada mahasiswa atas nama SYIFA AULIA PRISMA untuk melakukan penelitian di Puskesmas Karanganyar.

Demikian surat balasan ini atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala Puskesmas Karanganyar


dr. H. USODO
NIP. 19670529 200701 1 012

Lampiran 4

Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 847.5/II.3.AU/PN/IX/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 25 September 2024

Kepada :
Yth. Puskesmas Karanganyar

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Syifa Aulia Prisma
NIM : 2021020114
Judul Penelitian : Efektivitas Video Edukasi DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong


Amika Dwi Asti, M.Kep

 **UNIMUGO**
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

 **Berakhlak & Mencerdaskan**

Lampiran 5

Balasan Surat Ijin Penelitian

	PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA PUSKESMAS KARANGANYAR Jl. Sejahtera 04 Karanganyar Kebumen Telp. 0287. 551109 Website: puskesmaskaranganyar.kebumenkab.go.id email: puskesmaskaranganyar@kebumenkab.go.id
Nomor : 042.2/ 3978 / 2024	Karanganyar, 28 September 2024
Hal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian	
Yth. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong	
di -	Tempat
Menjawab surat dari Universitas Muhammadiyah Gombong Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Nomor : 847.5/II.3.AU/PN/IX/2024 tentang Permohonan Ijin Penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana, dengan ini diberitahukan bahwa kami memberikan ijin kepada mahasiswa atas nama SYIFA AULIA PRISMA untuk melakukan penelitian di Puskesmas Karanganyar dengan judul " Efektivitas Video Edukasi DASH (Dietary Approaches to Sop Hypertension) Terhadap Pengetahuan Tentang diet Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar Demikian surat balasan ini atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.	
Kepala Puskesmas Karanganyar  dr. H. USODO NIP. 19670529 200701 1 012	

Lampiran 6

Surat Keterangan Lolos Uji Etik

 **KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate **KETERANGAN LAYAK ETIK** **No. Protokol : 21113000332**
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 322.6/II.3.AU/F/KEPK/IX/2024



Peneliti : Syifa Aulia Prisma
Researcher : Cahyu Septiwi, M.Kep., S.Kep.MB., Ph.D

Nama Institusi : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong
Name of The Institution

"EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG DIET HIPERTENSI DI PROLANIS DI PUSKESMAS KARANGANYAR"

"THE EFFECTIVENESS OF THE DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) EDUCATIONAL VIDEO ON KNOWLEDGE ABOUT THE HYPERTENSION DIET IN PROLANIS AT THE KARANGANYAR COMMUNITY HEALTH CENTER"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 September 2024 sampai dengan tanggal 18 September 2025
This declaration of ethics applies during the period September 18, 2024 until September 18, 2025

September 18, 2024
Professor and Chairperson,


Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 7

Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi :

Judul : Efektivitas Video Edukasi DASH (Dietary Approached to Stop Hypertension) terhadap Pengetahuan tentang Diet Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar
Nama : Syifa Aulia Prisma
NIM : 2021020114
Program Studi : S1 Keperawatan
Hasil Cek : 26%

Gombong, 10 Januari 2025

Pustakawan



(... Dedy Setijadwati ...)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 8

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syifa Aulia Prisma

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Plarangan Rt 02 / Rw 01 Kec. Karanganyar, Kab. Kebumen

Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

Program Studi / NIM : Keperawatan Program Sarjana / 2021020114

No Hp / Telepon : 081293355056

Menyatakan bahwa akan menjaga kerahasiaan identitas partisipan/responden dan hanya menggali informasi untuk kepentingan penelitian yang sedang saya susun dengan judul “Efektivitas Video Edukasi DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) terhadap Pengetahuan tentang Diet Hipertensi Penderita Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar”. Penelitian yang dilakukan ini secara adil dan baik, peneliti menjamin keadilan dengan tidak melihat nama, umur, pekerjaan, dan pendidikan responden serta menjaga kerahasiaan identitas mereka. Penelitian ini akan dilaksanakan di Prolanis Puskesmas Karanganyar dan penandatanganan responden disaksikan oleh peneliti.

Demikian pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan untuk proses penelitian kali ini, saya ucapkan terima kasih.

Karanganyar, 2024

(Syifa Aulia Prisma)

Lampiran 9

Lembar Persetujuan Menjadi Responden
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis Kelamin :

No Hp / Telepon :

Setelah mendengar atau membaca penjelasan tentang penelitian yang dilaksanakan oleh Syifa Aulia Prisma yang berjudul “Efektivitas Video Edukasi DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) terhadap Pengetahuan tentang Diet Hipertensi Penderita Hipertensi di Prolanis di Puskesmas Karanganyar” maka saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa pada penelitian ini ada beberapa pertanyaan-pertanyaan yang harus saya jawab, dan sebagai responden saya akan menjawab pertanyaan yang diajukan dengan jujur.

Demikian secara sadar dan sukarela saya menjadi responden bahkan karena tidak adanya paksaan dari pihak lain, namun karena keinginan saya sendiri, dan tidak ada biaya yang akan ditanggung kepada saya sesuai dengan penjelasan yang sudah dijelaskan oleh peneliti. Saya bersedia berperan sebagai responden dalam penelitian dan menandatangani lembar persetujuan ini.

Peneliti

(Syifa Aulia Prisma)

Karanganyar, 2024

Responden

(.....)

Lampiran 10

Kuesioner Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi

Nama Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian :

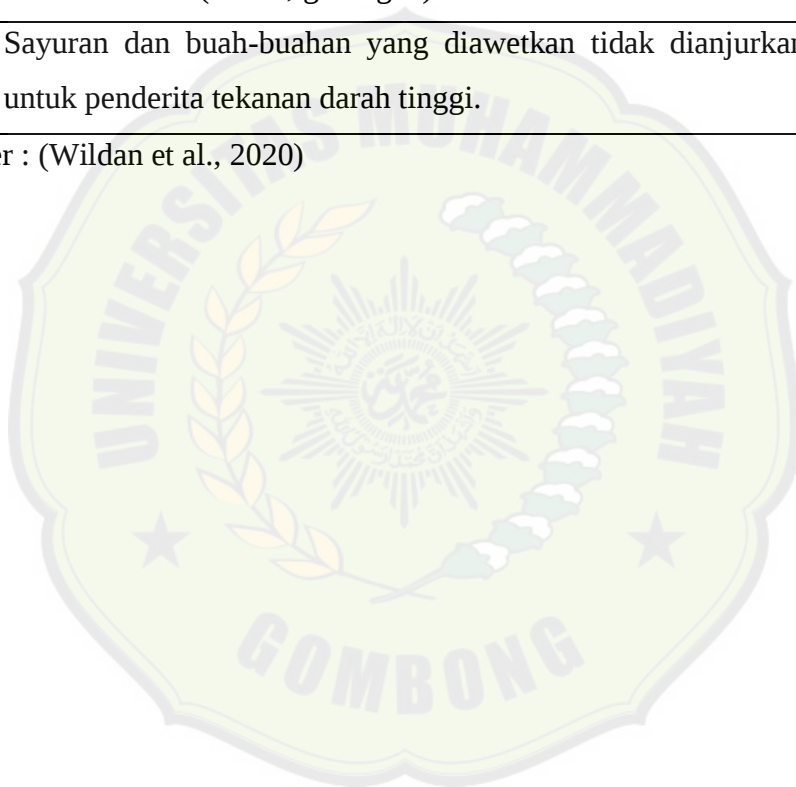
1. Bacalah baik-baik pertanyaan. Pernyataan yang bersedia!
2. Berikan tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan jawaban anda!
3. Satu pertanyaan hanya bisa dijawab dengan satu jawaban, Benar (B) atau Salah (S)

No	Pertanyaan	B	S
1.	Makanan yang dianjurkan untuk penderita darah tinggi adalah makanan yang bisa menurunkan tekanan darah. (misal; kentang, tomat, bayam, wortel. Tempe, tahu, jeruk, susu dan lalapan hijau)		
2.	Salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah adalah dengan mengurangi konsumsi garam.		
3.	Selain mengkonsumsi buah-buahan segar, cara lain untuk mencegah tekanan darah tinggi adalah dengan olahraga secara teratur.		
4.	Penderita tekanan darah tinggi harus memperbanyak makan sayur dan buah serta menghindari makanan cepat saji (misal; mie instan, sarden, dll)		
5.	Makan bawang putih 1 siung perhari bisa mengontrol tekanan darah.		
6.	Beras, kentang, singkong, terigu yang dimasak menggunakan garam boleh dimakan oleh penderita tekanan darah tinggi.		

7.	Daging dan ikan segar boleh dimakan penderita tekanan darah tinggi.		
8.	Lansia yang menderita tekanan darah tinggi diperbolehkan makan telur sebanyak 5 butir/hari.		
9.	Buah-buahan yang seger bisa dikonsumsi oleh penderita tekanan darah tinggi 1 buah/hari. (misal ; pir, apel, jeruk, pisang, dan pepaya)		
10.	Teh manis dengan gula 1 sendok makan boleh diminum bagi penderita tekanan darah tinggi 1 gelas/hari.		
11.	Makan-makanan yang diawetkan dianjurkan bagi penderita tekanan darah tinggi. (misal; petis, ikan asin, manisan, dan dendeng)		
12.	Mengonsumsi sayuran segar seperti brokoli yang segar baik untuk penderita tekanan darah tinggi karena bermanfaat untuk menormalkan tekanan darah.		
13.	Penderita tekanan darah tinggi harus membatasi pemberian garam sekitar 1 sendok teh per hari		
14.	Bayam, kacang tanah yang segar dapat meningkatkan tekanan darah		
15.	Penderita tekanan darah tinggi tidak dianjurkan makan ikan asin dan jeroan (misal; otak, ginjal, limpa, hati, dan lidah)		
16.	Daging kambing/sapi boleh dimakan penderita tekanan darah tinggi.		
17.	Minum kopi dan merokok adalah kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.		
18.	Makanan seperti gorengan baik untuk penderita tekanan darah tinggi.		
19.	Makan makanan laut seperti kepiting, kerang, cumi-cumi dapat meningkatkan tekanan darah.		

20.	Telur asin, sarden, udang kering, ikan teri boleh dimakan penderita tekanan darah tinggi karena tidak meningkatkan tekanan darah.		
21.	Minum kopi, atau soda 1 botol per hari tidak meningkatkan tekanan darah.		
22.	Mentega atau makanan yang berminyak tidak dianjurkan bagi penderita tekanan darah tinggi karena bisa meningkatkan tekanan darah. (misal ; gorengan)		
23.	Sayuran dan buah-buahan yang diawetkan tidak dianjurkan untuk penderita tekanan darah tinggi.		

Sumber : (Wildan et al., 2020)



Lampiran 11

Lembar Observasi

Nama Responden :

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah hari dan tanggal setiap hari selama periode 7 hari!
2. Pada pertanyaan “Apakah melihat video (Ya/Tidak)” : Jika anda melihat video pada hari tersebut tulis “Ya”, atau “Tidak” jika tidak melihat video pada hari tersebut!
3. Isilah dengan durasi (dalam menit) yang dihabiskan untuk melihat video pada hari tersebut!
4. Catatan tambahan : Tambahkan informasi tambahan jika ada, misalnya jika ada gangguan selama menonton, atau alasan tidak menonton

No	Hari	Tanggal	Apakah Melihat Video (Ya/Tidak)	Durasi Melihat (Menit)	Catatan Tambahan
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Lampiran 12

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Topik : Pengetahuan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Pada Pasien Hipertensi

Sasaran : Prolanis Hipertensi

Tempat : Rumah masing-masing responden

Hari / Tanggal : Senin-Minggu / 23 – 29 September 2024

Waktu : Dalam waktu 7 hari

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan dengan menonton video edukasi selama 7 hari, diharapkan responden akan memahami konsep dasar Diet DASH dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai gaya hidup yang lebih sehat.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai konsep dasar Diet DASH, diharapkan responden mampu :

- a) Mengetahui tentang Diet DASH dengan baik
- b) Mengetahui tentang Diet Rendah Kolesterol dan Lemak Terbatas dengan baik
- c) Mengetahui tentang Diet Tinggi Serat dengan baik
- d) Mengetahui tentang makanan dan minuman yang dianjurkan dengan baik
- e) Mengetahui tentang makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari atau tidak dianjurkan dengan baik

3. Sasaran

Responden Prolanis Hipertensi

4. Materi

Terlampir

5. Media dan Sumber Bahan

a) Media

1) Video

b) Sumber Bahan

1) Ponsel

2) Tautan Youtube

6. Metode

a) Pemutaran video edukasi melalui tautan Youtube

b) Pemantauan melalui komunikasi di WhatsApp grup

c) Tanya jawab saat kunjungan langsung

d) Kuesioner *pre* dan *post* saat kunjungan langsung

7. Pengorganisasian

Pemateri : Syifa Aulia Prisma

8. Setting Tempat

Di rumah masing-masing responden

Place Setting :



Keterangan Gambar :



: Ponsel



: Keluarga



: Responden

9. Rencana Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 Menit	Pembukaan : a) Mengucapkan salam melalui WhatsApp grup b) Memperkenalkan diri di grup WhatsApp c) Menjelaskan tujuan penyuluhan melalui pesan di WhatsApp grup d) Melakukan kontrak waktu selama 7 hari untuk menonton video e) Menyebutkan materi yang akan diberikan dalam video	a) Menjawab salam b) Membaca pesan di WhatsApp grup

2.	5 Menit	Pelaksanaan : a) Memberikan kuesioner <i>pretest</i> dilakukan secara tatap muka b) Mengirimkan tautan video edukasi melalui WhatsApp grup setiap hari selama 7 hari c) Mengingatkan responden untuk menonton video setiap hari	a) Mengisi kuesioner b) Menonton video edukasi melalui tautan yang diberikan c) Mengisi lembar observasi
3.	5 Menit	Evaluasi : a) Memberikan kuesioner <i>posttest</i> secara tatap muka	a) Mengisi kuesioner b) Mengumpulkan lembar observasi
4.	5 Menit	Penutupan : a) Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan waktu responden b) Mengucapkan salam penutup	a) Membaca pesan WhatsApp b) Menjawab salam

10. Evaluasi

a) Evaluasi Struktur

- 1) Kesiapan materi
- 2) Kesiapan SAP
- 3) Kesiapan media video
- 4) Kesiapan lembar observasi

- 5) Kesiapan responden dalam penerimaan video melalui WhatsApp grup
- b) Evaluasi Proses
- 1) Pengiriman video sesuai jadwal
 - 2) Responden pada kelompok intervensi menonton video edukasi setiap hari selama 7 hari dengan durasi waktu 5 menit
 - 3) Responden mengisi lembar observasi selama 7 hari berturut-turut
- c) Evaluasi Akhir
- 1) Mengukur pengetahuan responden melalui kuesioner *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Gombong, 10 Agustus 2024

Penyusun,

(Syifa Aulia Prisma)

Materi Penyuluhan Pengetahuan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Pada Pasien Hipertensi

Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Bagi Penderita Hipertensi

Diet DASH ini dianjurkan memperbanyak konsumsi seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian dan produk susu rendah lemak seperti susu kedelai. Diet DASH juga menganjurkan pengurangan konsumsi natrium dalam makanan menjadi sekitar 1.500 mg/hari (1/3 sendok teh). Diet DASH lebih mudah dilakukan dengan mengikuti prinsip diantaranya :

1. 3 – 4 Sajian per hari : Padi padian, umbi umbian, tepung-tepungan, dan produk olahan. Produk olahan seperti roti, sereal, nasi, roti gandum, makaroni, mi, oat (quaker oats original), tepung jagung, tepung terigu, singkong, dan ubi.
2. 4 – 5 Sajian per hari : Buah-buahan, dan sayuran.
3. 2 – 3 Sajian per hari : Susu, dan produk susu. Pilihlah susu dan produk olahannya yang rendah lemak seperti tropicana slim skim milk, greenfields skimmed milk, susu kedelai, dan yogurt.
4. 2 Sajian atau kurang (170 gram atau kurang per hari) atau 1,70 ons : Daging sapi, ayam, dan ikan.
5. 4 – 5 sajian per minggu : Sayur kacang-kacangan, kacang-kacangan, biji-bijian. Sumber protein nabati yang rendah lemak dan tidak mengandung kolesterol seperti kacang merah, kacang tanah, buncis, dan kedelai.

Diet Rendah Kolesterol dan Lemak Terbatas

1. Hindari mengonsumsi bahan makanan sumber lemak jenuh seperti mentega.
2. Batasi konsumsi daging dan jeroan seperti hati, limpa, dan ginjal.
3. Batasi konsumsi kuning telur. Dalam seminggu, konsumsi kuning telur tidak boleh lebih dari 3 kali.
4. Tingkatkan konsumsi tahu dan tempe

Diet Tinggi Serat

1. Buah-buahan : Jeruk, apel, pepaya dan pisang.
2. Sayuran : Kentang, bayam, lalapan hijau, brokoli, tomat, wortel, bawang putih

Makanan dan Minuman Yang Dianjurkan

1. Minuman dengan gula 1 sendok/hari
2. Membatasi pemberian garam sekitar 1 sendok/hari

Makanan dan Minuman Yang Dihindari atau Dibatasi

1. Mie instan
2. Sarden
3. Masakan menggunakan garam
4. Makanan yang diawetkan (Petis, ikan asin, manisan, dan dendeng)
5. Makanan laut (Kepiting, kerang, dan cumi-cumi)
6. Daging kambing
7. Daging sapi
8. Minum kopi
9. Merokok
10. Gorengan
11. Telur asin
12. Udang kering
13. Ikan teri
14. Soda
15. Sayuran dan buah-buahan yang diawetkan

Lampiran 14

Hasil Analisis Data

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pretest Eksperimen	Mean	82.25	1.061
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	80.07
		Upper Bound	84.43
	5% Trimmed Mean	82.02	
	Median	83.00	
	Variance	31.528	
	Std. Deviation	5.615	
	Minimum	74	
	Maximum	96	
	Range	22	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	.478	.441
	Kurtosis	.119	.858
Posttest Eksperimen	Mean	93.18	.749
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	91.64
		Upper Bound	94.72
	5% Trimmed Mean	93.14	
	Median	91.00	
	Variance	15.708	
	Std. Deviation	3.963	
	Minimum	87	

	Maximum	100	
	Range	13	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	.077	.441
	Kurtosis	-.888	.858
Pretest Kontrol	Mean	78.14	1.793
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	74.46
		Upper Bound	81.82
	5% Trimmed Mean	79.41	
	Median	78.00	
	Variance	89.979	
	Std. Deviation	9.486	
	Minimum	39	
	Maximum	87	
	Range	48	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	-2.766	.441
	Kurtosis	10.473	.858
Posttest Kontrol	Mean	78.04	1.550
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	74.85
		Upper Bound	81.22
	5% Trimmed Mean	78.71	
	Median	78.00	
	Variance	67.295	
	Std. Deviation	8.203	

Minimum	57	
Maximum	87	
Range	30	
Interquartile Range	8	
Skewness	-1.392	.441
Kurtosis	1.554	.858

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Eksperimen	.233	28	.000	.908	28	.018
Posttest Eksperimen	.244	28	.000	.874	28	.003
Pretest Kontrol	.280	28	.000	.714	28	.000
Posttest Kontrol	.248	28	.000	.824	28	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Analisis Univariat

Frequency Table

Statistics

		Usia	Jenis_Kelamin
N	Valid	56	56
	Missing	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-59	17	30.4	30.4	30.4
	60-74	27	48.2	48.2	78.6
	75-90	12	21.4	21.4	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	11	19.6	19.6	19.6
	Perempuan	45	80.4	80.4	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Pretest Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	24	85.7	85.7	85.7
	Cukup	4	14.3	14.3	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Posttest Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	28	100.0	100.0	100.0

Pretest Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	22	78.6	78.6	78.6
	Cukup	5	17.9	17.9	96.4
	Kurang	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Posttest Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	21	75.0	75.0	75.0
	Cukup	7	25.0	25.0	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Hasil Analisis Bivariat

Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	25 ^b	13.00	325.00
	Ties	3 ^c		
	Total	28		
Posttest Kontrol - Pretest Kontrol	Negative Ranks	8 ^d	8.31	66.50
	Positive Ranks	7 ^e	7.64	53.50
	Ties	13 ^f		
	Total	28		

a. Posttest Eksperimen < Pretest Eksperimen

b. Posttest Eksperimen > Pretest Eksperimen

c. Posttest Eksperimen = Pretest Eksperimen

d. Posttest Kontrol < Pretest Kontrol

e. Posttest Kontrol > Pretest Kontrol

f. Posttest Kontrol = Pretest Kontrol

Test Statistics^a

	Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Posttest Kontrol - Pretest Kontrol
Z	-4.388 ^b	-.372 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.710

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

Uji Mann-Whitney

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat Pengetahuan	Kelompok Perlakuan	28	42.21	1182.00
	Kelompok Kontrol	28	14.79	414.00
	Total	56		

Test Statistics^a

	Tingkat Pengetahuan
Mann-Whitney U	8.000
Wilcoxon W	414.000
Z	-6.367
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

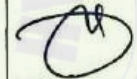
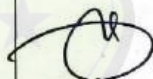
a. Grouping Variable: Kelompok

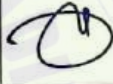
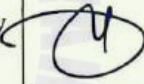
Lampiran 15 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong
54412

Nama Mahasiswa : Syifa Aulia Prisma
NIM : 2021020114
Pembimbing : Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB.Ph.D

Tanggal Bimbingan	Topik/ Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
15 Maret 2024	Analisis Situasi	
17 Maret 2024	Mengajukan Judul	
29 Maret 2024	Konsultasi Bab I	
27 Mei 2024	Konsultasi Revisi Bab I dan Konsultasi Bab II	
6 Juni 2024	Konsultasi Perubahan Judul	

29 Juni 2024	Konsultasi Bab I, II, dan III	
2 Juli 2024	Konsultasi Media Video Edukasi	
3 Juli 2024	ACC Proposal Penelitian	
10 Agustus 2024	Konsultasi Terkait Revisi Pada Sidang Proposal	
24 Desember 2024	Konsultasi Bab IV dan Bab V	
27 Desember 2024	Konsultasi Revisi Bab IV dan Bab V	
06 Januari 2025	ACC Hasil Penelitian	

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana


(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB.Ph.D)