

EFEKTIVITAS MEDIA EDUKASI DIET DASH TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET DASH PADA PENDERITA HIPERTENSI

(The Effectiveness of DASH Diet Educational Media on Knowledge and Adherence to the DASH Diet Among Hypertension Patients)

Annisa Surya Salsabila ^{1*}, Ratih Kurniasari¹, Fitriyah Nafsiyah Muthmainah¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

*email korespondensi: 2310631220023@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan masalah global yang terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular. Pengelolaan hipertensi memerlukan perubahan gaya hidup, termasuk kepatuhan menjalani diet DASH. Edukasi gizi melalui pemberian media visual berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan penderita hipertensi. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas pemberian media edukasi diet DASH berupa infografis, lembar balik, dan kipas tangan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Intervensi pemberian media edukasi diberikan kepada 3 kelompok dengan jenis media yang berbeda selama 1 minggu menggunakan infografis, lembar balik, dan kipas tangan. Data pengetahuan dan kepatuhan dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Paired Sample T-Test. **Hasil:** Ketiga media edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden (infografis $p=0,006$; lembar balik $p=0,007$; kipas tangan $p=0,011$). Pada variabel kepatuhan, media lembar balik memberikan peningkatan signifikan ($p=0,007$), sedangkan media infografis ($p=0,140$) dan kipas tangan ($p=0,553$) tidak menunjukkan perubahan signifikan. **Simpulan:** Media edukasi infografis, lembar balik, dan kipas tangan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet DASH. Pada variabel kepatuhan diet DASH, hanya media lembar balik yang terbukti menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Kata Kunci : diet DASH, media edukasi gizi, infografis, kipas tangan, lembar balik

ABSTRACT

Background: Hypertension is a growing global problem and a major risk factor for cardiovascular disease. Managing hypertension requires lifestyle changes, including adherence to the DASH diet. Nutrition education through visual media plays an important role in increasing the knowledge and adherence of people with hypertension. **Objective:** To determine the effectiveness of DASH diet educational media specifically infographics, flip charts, and hand fans on knowledge and adherence to the DASH diet among hypertensive patients. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The educational media intervention was administered to 3 groups using different types of media over a 1-week period: infographics, flip charts, and hand fans. Data on knowledge and adherence were collected via questionnaires before and after the intervention. Analysis was performed using the Wilcoxon test and the Paired Sample T-test. **Results:** All three educational media showed a significant increase in knowledge among respondents (infographics $p=0.006$; leaflets $p=0.007$; hand fans $p=0.011$). For the compliance variable, the flip chart provided a significant increase ($p=0.007$), while the infographics ($p=0.140$) and hand fans ($p=0.553$) did not show significant changes. **Conclusion:** Infographics, flip charts, and hand fans are effective in increasing knowledge of the DASH diet. Regarding DASH diet adherence, only the flip chart was shown to produce a significant improvement.

Keywords: DASH diet, flip charts, hand fan, infographics, nutrition education materials

PENDAHULUAN

Hipertensi sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan global, dengan jumlah penderita yang terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya (Kafi et al., 2023). Hipertensi atau umumnya dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan kondisi gangguan pada pembuluh darah, sehingga menyebabkan terhambatnya suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa darah sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Wardani & Sudaryanto, 2023). Hipertensi merupakan faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular (CVD), penyakit ginjal kronis, dan menjadi penyebab utama pada kasus kematian dan kecacatan di seluruh dunia (Rahman et al., 2021). Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena penderita hipertensi biasanya tidak menyadari adanya tanda dan gejala yang muncul dari penyakit tersebut (Kolinug et al., 2024). Hipertensi ditetapkan apabila tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Yin et al., 2022)

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai angka sekitar 1,13 miliar jiwa dari jumlah penduduk di dunia. Jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, diperkirakan 10,44 juta orang setiap tahunnya meninggal akibat penyakit hipertensi dan komplikasinya. Di Indonesia sendiri berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbankes) melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi saat ini sebesar

34,1%, angka tersebut mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya pada 2013 sebesar 25,8%, yang artinya angka kejadian hipertensi mengalami kenaikan sebanyak 8,3 % dalam kurun waktu 5 tahun terakhir (Pebrisiana et al., 2022).

Hipertensi sampai saat ini masih menjadi tantangan besar yang harus dihadapi di Indonesia karena hipertensi adalah suatu keadaan yang umum ditemukan pada pelayanan kesehatan, sehingga harus dilakukan penatalaksanaan yang adekuat. Mengatur pola makan merupakan salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan. Perubahan pola makan sehari-hari adalah salah satu modifikasi pola hidup yang memiliki peran yang penting dalam mencegah tekanan darah tinggi pada seseorang yang tidak menderita hipertensi. Diet yang saat ini dikenal pada negara maju untuk pasien hipertensi adalah diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), yaitu pola makan yang dirancang untuk menurunkan atau mengendalikan tekanan darah tinggi (Wardani & Sudaryanto, 2023; Fatmawati et al., 2022). Prinsip dari diet DASH yaitu dengan konsumsi banyak sayuran (4-5 ukuran porsi mangkuk) dan buah (4-5 porsi buah), serat pangan (30 gram/hari), mineral seperti kalium, magnesium, dan kalsium, serta batasi konsumsi garam (Fatmawati et al., 2023).

Pengetahuan penderita hipertensi tentang diet DASH sangat penting, karena hal tersebut memiliki tujuan untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Kepatuhan diet juga menjadi salah satu faktor yang dapat mencegah terjadinya komplikasi bagi penderita hipertensi. Kepatuhan diet pasien dalam melaksanakan program

diet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pemahaman tentang instruksi, tingkat pendidikan dan pengetahuan, kesakitan dalam pengobatan, keyakinan, sikap dan kepribadian pasien, serta faktor dukungan dari keluarga. Pengetahuan dan sikap individu terkait hipertensi sangat penting karena mempengaruhi kemampuan untuk mengendalikan gejala hipertensi. Apabila seseorang telah mengetahui tentang hipertensi dan penyebabnya, maka akan berusaha sebaik mungkin untuk mengobatinya (Khoiriyah et al., 2025).

Edukasi gizi dibutuhkan dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan membentuk perilaku makan yang sehat. Pengetahuan tentang hipertensi pada individu memengaruhi penatalaksanaan hipertensi yang dapat mengakibatkan komplikasi serta menjadi salah satu faktor tidak terkontrolnya tekanan darah (Rahayu & Kurniasari, 2021). Selain itu, faktor ketidaktahuan karena kurangnya akses informasi menjadi akar dari kurangnya kepatuhan untuk menjalani pola hidup yang sehat, termasuk dalam mengikuti anjuran dari tenaga kesehatan.

Media promosi kesehatan adalah salah satu sarana dalam pendidikan kesehatan yang digunakan untuk menyampaikan informasi melalui berbagai bentuk media. Media ini dapat berupa media cetak, elektronik, maupun media luar ruang yang berperan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, sehingga dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Penggunaan media promosi yang tepat dan efektif dapat memperkuat penyampaian pesan serta meningkatkan pemahaman terhadap informasi kesehatan yang diberikan. Media promosi yang dipilih secara tepat juga mampu membantu menjelaskan permasalahan kesehatan

dengan cara yang lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat, sehingga dapat mendukung terjadinya perubahan perilaku yang positif.

Penggunaan media dalam edukasi gizi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Putri & Fitriana (2021) menunjukkan bahwa media infografis dipilih karena memiliki tampilan yang lebih menarik, berwarna, dan tidak hanya berisi teks. Penelitian yang dilakukan oleh Windayati (2020) juga menunjukkan bahwa media infografis lebih efektif dibandingkan dengan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan. Selain itu penelitian oleh Sutyono et al., (2025) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media lembar balik (*flip chart*) terbukti meningkatkan pengetahuan, karena lembar balik menarik dan mudah dipahami oleh responden. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Noorfajaraina et al., (2024) menunjukkan bahwa media kipas terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu. Media edukasi berbentuk kipas lebih menarik, mudah diingat, mudah dibaca, dan mudah dibawa kemana saja (Pakpahan et al, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas edukasi diet DASH melalui media gizi berupa infografis, lembar balik, dan kipas tangan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan rancangan *one grup pre test-post test*

design. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Oktober 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Banjar. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian media edukasi gizi menggunakan infografis, lembar balik, dan kipas tangan terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi. Instrument penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan kepatuhan diet DASH, serta media infografis, lembar balik, dan kipas tangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjar. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dan didapatkan hasil responden sebanyak 30 orang dengan kriteria inklusi responden yaitu merupakan pasien hipertensi tidak dengan komplikasi, seseorang yang memiliki riwayat hipertensi, dan bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi yaitu menderita penyakit ginjal, stroke, dan diabetes mellitus.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pemberian media edukasi diet DASH menggunakan infografis, lembar balik, dan kipas tangan,

sementara variabel terikatnya adalah pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan dan kepatuhan diet DASH, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) intervensi diberikan.

Intervensi dilakukan dengan memberikan media edukasi diet DASH berupa Infografis, lembar balik, dan kipas tangan kepada responden. Responden dalam penelitian dibagi menjadi tiga kelompok intervensi, yang masing-masing kelompok terdiri dari 10 responden. Setiap kelompok mendapatkan satu jenis media edukasi, yaitu kelompok infografis, kelompok lembar balik, dan kelompok kipas tangan. Pemberian media edukasi dilakukan satu kali, dan responden diberikan waktu untuk membaca serta memahami isi media secara mandiri dalam periode 1 minggu. Setelah intervensi dilakukan pada periode tersebut, dilakukan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet DASH. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS 26. Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T-Test* dan Uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	10
Perempuan	27	90
Usia		
28-38	8	26,7
39-48	11	36,7
49-58	9	30
59-68	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1. karakteristik responden dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (90%), sedangkan laki-laki (10%). Pada kategori usia, memiliki distribusi

terbanyak pada rentang usia 39-48 tahun (36,7%). Sementara itu, responden dengan rentang usia 59-68 tahun lebih sedikit (6,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia dewasa.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Edukasi

Variabel	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Pre-Test Media Infografis		
Kurang	1	10
Cukup	8	80
Baik	1	10
Post-Test Media Infografis		
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	10	100
Pre-Test Media Lembar Balik		
Kurang	2	20
Cukup	5	50
Baik	3	30
Post-Test Media Lembar Balik		
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	10	100
Pre-Test Media Kipas Tangan		
Kurang	0	0
Cukup	2	20
Baik	8	80
Post-Test Media Kipas Tangan		
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	10	100

Tabel 3. Distribusi Kepatuhan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Edukasi

Variabel	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Pre-Test Media Infografis		
Tidak Patuh	4	40
Patuh	6	60
Post-Test Media Infografis		
Tidak Patuh	1	10
Patuh	9	90
Pre-Test Media Lembar Balik		
Tidak Patuh	9	90

Variabel	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Patuh	1	10
Post-Test Media Lembar Balik		
Tidak Patuh	5	50
Patuh	5	50
Pre-Test Media Kipas Tangan		
Tidak Patuh	6	60
Patuh	4	40
Post-Test Media Tangan		
Tidak Patuh	4	40
Patuh	6	60

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada semua kelompok media edukasi. Pada kelompok media infografis, sebelum pemberian media edukasi mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup (80%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan pada pengetahuan responden menjadi kategori baik (100%). Hal ini juga terjadi pada responden dengan media lembar balik, sebelum pemberian media edukasi pengetahuan responden sebagian masuk pada kategori cukup (50%). Setelah pemberian media edukasi, semua responden menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan masuk kategori baik (100%). Sementara, mayoritas responden pada kelompok media kipas tangan memiliki kategori pengetahuan yang baik (80%). Setelah pemberian media edukasi, semua pengetahuan responden meningkat dan berada pada kategori baik. Secara keseluruhan, ketiga media edukasi yang digunakan

dalam penelitian ini terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden.

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan pada semua kelompok media edukasi yang digunakan. Pada kelompok media infografis, sebelum pemberian media edukasi sebagian responden patuh terhadap diet (60%), sementara setelah dilakukan intervensi kepatuhan responden meningkat menjadi 90%. Pada kelompok media lembar balik, sebelum pemberian media edukasi mayoritas responden tidak patuh pada diet (90%), sedangkan setelah intervensi mengalami peningkatan kepatuhan pada sebagian responden (50%). Pada kelompok media kipas tangan, sebelum pemberian media edukasi sebagian besar responden tidak patuh pada diet (60%), sedangkan setelah pemberian media edukasi mengalami peningkatan kepatuhan pada mayoritas responden menjadi 60% responden yang patuh pada diet.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Responden

Media	n	Pre-Test	Post-Test	<i>p-value</i>
		Mean±SD	Mean±SD	
Infografis	10	6,9 ± 0,73	9,1 ± 0,99	0,006
Lembar Balik	10	6,9 ± 2,37	9,5 ± 0,52	0,007
Kipas Tangan	10	8,0 ± 1,24	9,6 ± 0,51	0,011

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian media edukasi menggunakan infografis. Hasil *p-value* sebesar 0,006 ($p < 0,05$) yang berarti penggunaan media infografis efektif dalam meningkatkan pengetahuan diet DASH pada responden. Infografis merupakan media penyajian informasi yang mengubah data atau materi kompleks menjadi bentuk visual, sehingga isi pesan mudah dipahami pembaca dengan cepat dan mudah (Risalah & Iryanti, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surijati et al., (2021) dengan hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,03 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media infografis terhadap tingkat pengetahuan responden (Surijati et al., 2021).

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Farikhah (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berupa infografis dan web terhadap pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan media edukasi. Hal ini dibuktikan dengan melihat hasil pre dan *posttest* yang telah dilakukan. Sebelum diberikan edukasi pengetahuan mahasiswa pada kelompok kontrol yang masuk kategori kurang sebanyak 2 responden dan 3 responden masuk dalam kategori baik, sedangkan pada kelompok perlakuan yang masuk dalam kategori kurang 1 responden dan 4 responden masuk dalam kategori baik. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan pada responden baik

kelompok kontrol maupun perlakuan, dimana semua responden masuk dalam kategori baik (Farikhah, 2021).

Pada media lembar balik didapatkan adanya peningkatan pengetahuan pada responden dan terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian media edukasi menggunakan lembar balik. Hasil *p-value* sebesar 0,007 ($p < 0,05$) yang berarti penggunaan media lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan diet DASH pada responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sutiyono et al., (2025) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan media lembar balik terhadap pengetahuan pencegahan diabetes melitus di Dusun Kemiri Desa Depok Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan (Sutiyono et al., 2025).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap edukasi isi piringku dengan media lembar balik pada pengetahuan *pre-test* dan *post-test*. Penelitian Yuanta et al., (2023) menemukan juga bahwa terdapat pengaruh signifikan sebelum dan sesudah diberi intervensi menggunakan media *flipchart* dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini dibuktikan dengan melihat hasil pre dan *posttest* yang telah dilakukan. Sebelum diberikan edukasi pengetahuan pasien yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 30 responden dan kategori baik sebanyak 7 responden. Sementara, setelah dilakukan intervensi dengan pemberian media

pengetahuan pasien meningkat dengan sebanyak 34 responden masuk dalam kategori baik dan sisanya 3 responden masih memiliki pengetahuan yang cukup (Yuanta et al., 2023).

Pada media kipas tangan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan pada responden dan terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian media edukasi menggunakan media kipas tangan. Hasil *p-value* sebesar 0,011 ($p < 0,05$) yang berarti penggunaan media kipas tangan efektif dalam meningkatkan pengetahuan diet DASH pada responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Asikin et al., (2024) dengan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh

positif dari penggunaan kipas *custom* dalam meningkatkan pengetahuan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Septiyeni, (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan media dengan kipas tangan terhadap pengetahuan ibu tentang imunisasi dasar bayi 2-4 bulan di UPTD Puskesmas Setia Mulya Kabupaten Bekasi. Kipas edukasi merupakan media pendidikan kesehatan dengan bentuk kipas tangan. Media ini termasuk dalam media visual yang berbentuk flayer. Media kipas ini dibuat untuk menjadi lebih menarik, mudah diingat, dan mudah dibaca dimana saja saat dilakukan pendidikan kesehatan (Noorfajaraina et al., 2024).

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test Pengaruh Media Edukasi Terhadap Kepatuhan Diet Responden

Media	n	Pre-Test	Post-Test	p-value
		Mean±SD	Mean±SD	
Infografis	10	31,8 ± 4,44	34,2 ± 2,69	0,140
Lembar Balik	10	26,0 ± 4,52	29,9 ± 4,90	0,007
Kipas Tangan	10	31,4 ± 7,41	31,2 ± 5,70	0,553

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kepatuhan diet DASH sebelum dan sesudah pemberian media edukasi menggunakan infografis. Hasil *p-value* sebesar 0,140 ($p > 0,05$) yang berarti penggunaan media infografis kurang efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet DASH pada responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi et al., (2024) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada sikap dan praktik antara kelompok intervensi

dan kontrol, hal ini mengindikasikan bahwa media edukasi yang diberikan belum mampu dalam meningkatkan perubahan pada sikap dan praktik responden. Penelitian yang dilakukan Dewi, (2024) didapatkan juga bahwa tidak ada pengaruh penyuluhan dengan media poster terhadap sikap hygiene penjamah makanan di Instalasi Gizi RSUD Lamandau.

Hasil temuan ini tidak sejalan dengan penelitian (Azzahro & Kurniasari, 2024) yang menunjukkan bahwa media infografis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa

mengenai hygiene sanitasi makanan jajanan. Penelitian lain juga yang dilakukan (Maharani et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pemberian media video infografis edukasi anemia dan *e-leaflet* anemia terhadap sikap dalam menghadapi anemia pada remaja putri. Pemberian konseling merupakan salah satu penyampaian informasi yang dapat membantu individu maupun masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat, khususnya terkait pemilihan makanan dan pola makan yang lebih baik (Rizkania et al., 2022).

Pada media lembar balik didapatkan adanya peningkatan kepatuhan diet pada responden dan terdapat perbedaan signifikan antara kepatuhan diet DASH sebelum dan sesudah pemberian media edukasi menggunakan media lembar balik. Hasil *p-value* sebesar 0,007 ($p < 0,05$) yang berarti penggunaan media lembar balik efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet DASH pada responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rochani & Pamboaji, 2022) menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan signifikan kepatuhan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan pada kelompok intervensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurlaela (2023) yang menunjukkan bahwa lembar balik lebih efektif dibandingkan leaflet dalam meningkatkan kemampuan estimasi porsi makanan pada remaja putri. Hal ini mengungkap bahwa jenis media edukasi dapat mempengaruhi perubahan perilaku atau kepatuhan terkait diet. Sementara, penelitian

yang dilakukan oleh Safera et al., (2023) menyatakan adanya pengaruh edukasi terhadap perubahan sikap pasien diabetes mellitus tipe 2 menggunakan media lembar balik. Lembar balik merupakan media yang digunakan dalam penyampaian informasi atau pesan yang berkaitan dengan kesehatan.

Pada media kipas tangan tidak ada peningkatan kepatuhan diet pada responden dan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kepatuhan diet sebelum dan sesudah pemberian media edukasi menggunakan kipas tangan. Hasil *p-value* sebesar 0,553 ($p > 0,05$) yang berarti penggunaan media kipas tangan tidak efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet DASH pada responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rianti et al., (2023) dengan hasil menunjukkan tidak ada perubahan kepatuhan diet sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi, dengan hasil penilaian *food recall* 24 jam masih banyak responden yang tidak mematuhi diet yang dianjurkan. Penelitian ini juga didukung oleh Nuryati & Nurfurqoni, (2021) yang menunjukkan pendidikan kesehatan dengan media kipas edukasi tidak berpengaruh signifikan terhadap budaya pantangan makan dan penggunaan jamu tradisional.

Tetapi, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Maesaroh et al., (2025) yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian *helath education* dengan media leaflet dan audio visual terhadap kepatuhan diet DM. Penelitian Gucci et al., (2025) juga menunjukkan terdapat efektivitas signifikan terhadap sikap responden sebelum dan setelah diberikan media kipas tangan.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk Perubahan ini tidak hanya sekadar penyampaian informasi atau teori dari individu ke orang lain, ataupun rangkaian prosedur tertentu, tetapi terjadi perubahan karena adanya kesadaran dari dalam diri individu, kelompok, atau masyarakat. Media pendidikan kesehatan merupakan seluruh sarana atau upaya dalam menampilkan pesan informasi yang akan disampaikan oleh komunikator, sehingga diharapkan akan terjadi perubahan perilaku ke arah yang positif terhadap kesehatan (Pakpahan et al, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dengan menggunakan media edukasi terkait diet DASH secara signifikan meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi. Sementara itu, ditemukan peningkatan kepatuhan diet DASH pada intervensi menggunakan media lembar balik, sedangkan media infografis dan kipas tangan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepatuhan diet DASH pada responden.

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan media edukasi lain yang lebih interaktif agar dapat meningkatkan kepatuhan diet DASH, mengingat media infografis dan kipas tangan dalam penelitian belum menunjukkan pengaruh yang signifikan. Selain itu, perlu dilakukan intervensi edukasi dengan frekuensi lebih dari satu kali dan durasi yang lebih panjang, karena umumnya perubahan perilaku dan kepatuhan diet membutuhkan waktu yang lebih lama dan penguatan

mendorong perubahan perilaku secara dinamis. berulang, sehingga intervensi yang dilakukan berpotensi memberikan hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asikin, A. M., Dzulkifli, A. M., Nurfaidah, Alam, N., & Rahman, S. N. 2024. Edukasi Gizi mengenai Stunting dengan Media Kipas Custom di Desa Mardekaya Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 02(03), 307–312.
- Azzahro, S. M., & Kurniasari, R. 2024. Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Higiene Sanitasi Makanan Jajanan. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 450–457. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.450-457>
- Dewi, F. U. 2024. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hygiene Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RSUD Lamandau. *Jurnal Surya Media (JSM)*, 10(2), 264–275.
- Farikhah, N. 2021. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infografis dan WEB terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Gizi Seimbang Mahasiswa IAIN Kudus. *NCOINS: National Conference Of Islamic Natural Science*, 1(1), 154–168.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Prihatin, K. 2023. Efektivitas Edukasi Diet DASH terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang

- Diet DASH pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 11–17.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K., & Hajri, Z. 2022. Taklukkan Hipertensi Cegah dengan Diet Dash. *LENTERA (Jurnal Pengabdian)*, 2(2), 193–199. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.193>
- Gucci, A. R., Kurniasari, R., & Andriani, E. 2025. Efektivitas Leaflet, Kipas Tangan, dan Ular Tangga terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Balita Stunting. *Klini: Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 394–409. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4737>
- Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. 2023. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Diet DASH dengan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 5–12. <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10772>
- Khoiriyah, L., Puspitadewi, T. R., Wahyurianto, Y., Triana, W., & Nugraheni. 2025. Faktor Kepatuhan Dietary Approaches to Stop Hypertensi (DASH) pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(8), 224–233.
- Kolinug, C. M., Kundre, R. M., & Larira, D. M. 2024. Efektifitas Penerapan Diet Dash pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2(1), 95–105.
- Maesaroh, S., Sarwili, I., & Shifa, N. A. 2025. Pengaruh Health Education dengan Media Leaflet dan Audio Visual terhadap Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 4(2), 87–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.70304/jmsi.v4i02.15>
- Maharani, N. P., Nurchasanah, Y., & Wibowo, J. 2024. Pengaruh Video Infografis Edukasi Anemia terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri di SMPN 49 Kota Bandung The Effect of Anemia Education Infographic Video on Knowledge an Attitudes of Young Girls at SMPN 49 Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JKS)*, 6(1), 47–52.
- Noorfajaraina, A., Darmawan, A. P., Aryani, N., Hidayah, N., Putri, S. I., & Rahmawati, L. A. 2024. Pendidikan Gizi bagi Ibu Baduta melalui Kipas MPASI di Posyandu Gandaria Utara 1 dan Petogogan. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 4(1), 277. <https://doi.org/10.36722/psn.v4i1.3172>
- Nurlaela, E. 2023. Efektivitas Konseling Gizi Menggunakan Media Lembar Balik terhadap Kemampuan Remaja Putri Mengestimasi Porsi Makanan di SMAN 6 Kendari. *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*, 15(1). <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i1.770>
- Nuryati, S., & Nurfurqoni, F. A. 2021. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Kipas Edukasi terhadap Implementasi Budaya Nifas. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(3),

- 383–390.
- Pakpahan et al. 2021. Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*. Yayasan Kita Menulis.
- Pebrisiana, Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. 2022. Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>
- Pertiwi, D. P., Haryono, & Ganefati, S. P. 2024. Pengaruh Media Leaflet dan Video TikTok terhadap Perilaku Pekerja Industri Furniture. *Jurnal Sanitasi Lingkungan*, 4(2), 55–60. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/SJKL/article/view/2587>
- Putri, A. I. S., Rachman, M. Z., & Jupriyono, J. 2024. Pengaruh Edukasi Isi Piringku dengan Menggunakan Media Lembar Balik terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang. *Journal of Health Research Science*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i2>
- Putri, W. A. K., & Fitriana, V. D. 2021. Efektifitas Peningkatan Pengetahuan Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) Melalui Whatsapp Grup Menggunakan Media Infografis dan Video. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 1(2), 13–21.
- Rahayu, F. S., & Kurniasari, R. 2021. Efektivitas Media Poster dan Media Video Animasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 53–58. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.422>
- Rahman, M. A., Parvez, M., Halder, H. R., Yadav, U. N., & Mistry, S. K. 2021. Prevalence of and Factors Associated with Prehypertension and Hypertension among Bangladeshi Young Adults: An Analysis of the Bangladesh Demographic and Health Survey 2017–18. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 12, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100912>
- Rianti, N. A., Siregar, A., & Podojoyo, P. 2023. Edukasi Gizi Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Penderita DM. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 162. <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.2860>
- Risalah, A. H., & Iryanti. 2023. Pengaruh Media Infografis terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Makan Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 595–601. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1019>
- Rizkania, V., Ariati, N. N., & Juniarsana, I. W. 2022. Pengaruh Konseling Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap Pengetahuan dan Asupan Mineral Penderita Hipertensi. *Journal of Nutrition Science*, 13(1), 1–10.

- Rochani, S., & Pamboaji, G. 2022. Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Flipchart Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien dalam Melaksanakan Program Diet pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 89. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.411>
- Safera, S. N., Reski, S., & Hidayat, A. 2023. The Effectiveness of Nutrition Education using Flipchart Media on Attitudes of Type 2 Diabetes Mellitus Patients Hospitalized at Inche Abdoel Moeis Hospital. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(8), 2005–2018. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i8.5526>
- Septiyeni, A. 2025. *Pengaruh Penyuluhan Media Kipas Tangan Terhadap Pengetahuan Ibu tentang Imunisasi Bayi Usia 2-4 Bulan di UPTD Puskesmas Setia Mulya Kabupaten Bekasi Tahun 2024* [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto].
- Surijati, K. A., Dharmawati, D., Widanita, N., Rahmawati, R., Lastariadi, Y. E. P., & Permadi, M. R. 2021. Efektifitas Media Infografis dalam Peningkatan Pengetahuan Pemberian Makanan Bayi dan Anak. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 72–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.25047/j-kes.v12i2.537>
- Sutiyono, Rahmawati, Riniasih, W., & Kumalasari, N. 2025. Pengaruh Media Lembar Balik terhadap Pengetahuan Pencegahan Diabetes Mellitus. *The Shine Cahaya Dunia D III Keperawatan*, 10(01), 14–27.
- Wardani, A. D., & Sudaryanto, A. 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Tingkat Kepatuhan terhadap Diet: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 346–356.
- Windayati, D. 2020. *Edukasi Gizi dengan Media Infografis Pola Makan Remaja (PMR) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Yin, R., Yin, L., Li, L., Silva-Nash, J., Tan, J., Pan, Z., Zeng, J., & Yan, L. L. 2022. Hypertension in China: burdens, guidelines and policy responses: a state-of-the-art review. *Journal of Human Hypertension*, 36(2), 126–134. <https://doi.org/10.1038/s41371-021-00570-z>
- Yuanta, Y., Widiyawati, A., Ayu, D. P., & Janna, T. A. 2023. Pengaruh Media Flipchart terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan pada Pasien Hipertensi Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Ners*, 7(2), 1100–1106. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16925>