



# Edukasi Gizi Melalui Media Online Class Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Banjarejo

**HELENA SHERLY YELIZA**  
**P17111194098**  
**SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA 2023**

**DOSEN PEMBIMBING:**  
**1. DWIE SOELISTYORINI, SST., M.Kes**  
**2. DWIPAJATI, SST., M.Gz**



## LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2018). Penyakit hipertensi dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Menurut WHO angka kejadian hipertensi di dunia sebanyak satu milyar, prevalensi ini diprediksi akan meningkat pada tahun 2025 sebesar 29% (Memah dkk., 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 pada kelompok usia dewasa muda, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8.7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14.7% dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24.8%, sedangkan pada tahun 2018 terjadi peningkatan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% usia 25-34 tahun, dan 31.6% usia 35-44 tahun (Risksedas, 2018). Menurut Soraya (2017) pengetahuan tentang gizi secara tidak langsung mempengaruhi status gizi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rostini Mapagerang (2018) menyebutkan bahwa pengetahuan dan sikap pasien hipertensi terhadap gizi berhubungan dengan asupan natrium. Asupan natrium berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan sehingga volume darah meningkat, selain itu juga dapat mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat dan menimbulkan terjadinya hipertensi (Madyasari dkk., 2020). Penatalaksanaan penyakit hipertensi dan pencegahan terjadinya komplikasi dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi.

Terapi farmakologi dapat berupa pemberian obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologi dapat berupa memperbaiki pola hidup, melakukan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, dan melakukan diet rendah garam (Cahyani, 2021). Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet penderita hipertensi adalah dengan mengadakan edukasi gizi. Keberhasilan dalam edukasi gizi tidak terlepas dari media yang dipakai.

Media yang akan digunakan dalam edukasi gizi ini adalah media sosial (online class) seperti Whatsapp. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Helma Yunara dkk., 2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan asupan energi, asupan lemak, dan konsumsi makanan jajan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui Whatsapp.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian quasi eksperimental dengan rancangan the one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan edukasi gizi terkait diet rendah garam sebanyak dua kali selama kurang lebih tiga minggu yaitu pada bulan Mei 2023. Penelitian ini dilakukan secara online dengan media kelas online berupa Whatsapp, namun tetap dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah secara langsung kerumah responden. Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi usia dewasa yang memeriksakan kesehatannya di Puskesmas Banjarejo, berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Banjarejo bulan April 2023 sebanyak 30 pasien menderita hipertensi yang terdiri dari laki-laki dan perempuan usia 30-56 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Penelitian ini terdiri dari 3 tahap yaitu pretest, edukasi gizi atau intervensi dan posttest. Pada tahap pertama dilakukan pengumpulan data karakteristik responden, pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan, asupan recall 2x24 jam dan pretest untuk mengukur pengetahuan responden sebelum dilakukan intervensi. Pada tahap kedua diberikan intervensi berupa edukasi gizi diet rendah garam. Pada tahap ketiga dilakukan posttest pengetahuan tentang diet rendah garam dan dilakukan pengukuran tekanan darah serta recall 2x24 jam.

Analisis statistik yang digunakan yaitu uji Shapiro wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal (parametrik) atau tidak. Apabila data berdistribusi normal dilanjutkan dengan uji Paired Sample T-Test, namun apabila data tidak berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji Wilcoxon. Penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan 95% dan alpha 0,05 dengan menggunakan bantuan program komputer excel dan SPSS.

## TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media online class terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, dan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Banjarejo Tulungagung

## HASIL

Tabel 3. Perbedaan Asupan Natrium Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kategori	Pre-Test		Post-Test		p-value
	n	%	n	%	
Diet rendah garam I Cukup (200-400 mg Na)	0	0	1	25	0,003*
Berlebih (>400 mg Na)	4	100	3	75	
Diet rendah garam II Cukup (600-800 mg Na)	0	0	4	33,6	0,000*
Berlebih (>800 mg Na)	12	100	8	66,4	
Diet rendah garam III Cukup (1000-1200 mg Na)	0	0	9	75	0,000*
Berlebih (>1200 mg Na)	12	100	3	25	
Total	28	100	28	100	

\*\*Paired Test

Tabel 3. Perbedaan Asupan Natrium Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kategori	Pre-Test		Post-Test		p-value
	n	%	n	%	
Diet rendah garam I Cukup (200-400 mg Na)	0	0	1	25	0,003*
Berlebih (>400 mg Na)	4	100	3	75	
Diet rendah garam II Cukup (600-800 mg Na)	0	0	4	33,6	0,000*
Berlebih (>800 mg Na)	12	100	8	66,4	
Diet rendah garam III Cukup (1000-1200 mg Na)	0	0	9	75	0,000*
Berlebih (>1200 mg Na)	12	100	3	25	
Total	28	100	28	100	

\*\*Paired Test

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kategori	Pre-Test		Post-Test		p-value
	n	%	n	%	
Diet RG I Kurang Cukup Baik	1 3 0	25 75 0	0 2 50	0 50 50	0,006*
Diet RG II Kurang Cukup Baik	3 7 2	25 58,3 16,7	0 8 4	0 66,7 33,3	
Diet RG III Kurang Cukup Baik	3 5 4	25 41,7 33,3	0 4 8	0 33,3 66,7	
Total	28	100	28	100	

\*\*Paired Test

Tabel 4. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kategori	Pre-Test		Post-Test		p-value
	n	%	n	%	
Normal	0	0	10	35,7	0,000*
Hipertensi tingkat ringan	12	42,8	12	42,8	
Hipertensi tingkat sedang	12	42,8	6	21,5	
Hipertensi tingkat berat	4	14,4	0	0	
Total	28	100	28	100	

\*\*Wilcoxon

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kategori	Sistolik			p-value
	Pre-Test	Mean	Post-Test	
Diet RG I	185	142,5	42,5	0,000*
Diet RG II	163,3	139,1	24,2	
Diet RG III	145,8	129,1	16,7	0,000*

\*\*Paired Test

Tabel 6. Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kategori	Diastolik		Selisih	p-value
	Pre-Test	Post-Test		
Diet RG I	97,5	85	12,5	0,015*
Diet RG II	94,1	81,5	12,6	
Diet RG III	88,3	82,5	5,8	0,020*

\*\*Wilcoxon

## KESIMPULAN

- Hipertensi dengan prevalensi paling banyak diderita oleh responden dengan usia dewasa menengah (40-60 tahun), berjenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan tinggi, memiliki status gizi normal, jarang berkunjung ke posbindu dan sebagian besar responden yang mengalami hipertensi yaitu ibu rumah tangga.
- Pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan yaitu terdapat perubahan yang signifikan, sesudah diberikan edukasi gizi terdapat peningkatan tingkat pengetahuan responden.
- Pengaruh tingkat pengetahuan terhadap asupan natrium yaitu terdapat perubahan yang signifikan, sesudah diberikan edukasi gizi terdapat penurunan asupan natrium responden
- Pengaruh asupan natrium terhadap tekanan darah yaitu terdapat perubahan yang signifikan, sesudah diberikan edukasi gizi tekanan darah responden mengalami penurunan.