

PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH) SEBELUM DAN SETELAH MENDAPATKAN EDUKASI MELALUI VIDEO DI WILAYAH RW 04 KELURAHAN SAMAAN KECAMATAN KLOJEN

Rachelly Salsabila Mujiono Putri¹, Joko Wiyono²

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang

Email: salsarachelly@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan tantangan kesehatan global yang signifikan dengan prevalensi yang terus meningkat di kalangan lansia, termasuk di Indonesia, di mana pengetahuan tentang diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yang efektif masih terbatas. **Tujuan Penelitian:** Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak pendidikan berbasis video terhadap pengetahuan tentang diet DASH di kalangan pasien hipertensi lansia di RW 04 Kelurahan Samaan, Malang, sebagai langkah penting menuju peningkatan literasi kesehatan lokal. **Metode Penelitian:** Desain kuantitatif pra-eksperimental dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest* digunakan, melibatkan 30 pasien hipertensi lanjut usia dari wilayah yang ditentukan. Tingkat pengetahuan diukur melalui kuesioner 10 item sebelum dan setelah pendidikan video yang disampaikan melalui grup *WhatsApp*, dengan data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank*. **Hasil Penelitian:** Sebelum intervensi, mayoritas responden (73,33%) menunjukkan pengetahuan “Cukup”, dengan 26,67% dikategorikan sebagai “Buruk”. Namun, setelah pendidikan video, semua responden (100%) mencapai tingkat pengetahuan “Sangat Baik”. Analisis statistik menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam pengetahuan ($p = 0,000$). **Kesimpulan:** Temuan ini secara definitif menunjukkan bahwa pendidikan berbasis video merupakan metode yang sangat efektif dan praktis untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet DASH di kalangan pasien hipertensi lanjut usia, sehingga mendorong pengelolaan diri yang lebih baik terhadap kondisi mereka dan berkontribusi pada hasil kesehatan masyarakat yang lebih baik bagi populasi rentan ini.

Kata Kunci: Diet DASH, Hipertensi, Tingkat Pengetahuan, Edukasi Pendidikan Berbasis Video