

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Edukasi Tentang Diet Dash Terhadap Pengetahuan Lansia Pada Penderita Hipertensi di Desa Matang Cincin

Putri Afriliani

Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa, Provinsi Aceh

*Email: putriafriliani@gmail.com

Ajma'in

Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa, Provinsi Aceh

Irma Hartati

Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa, Provinsi Aceh

Submid: 2026-06-20

Accepted: 2026-06-21

Published: 2026-06-30

ABSTRACT

Hypertension is the most prevalent degenerative disease among the elderly and a leading cause of cardiovascular mortality; in Matang Cincin Village, Manyak Payed District, Aceh Tamiang Regency, there are 27 elderly individuals aged 60–70 years diagnosed with hypertension, yet the majority had never received information regarding the DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) as a non-pharmacological approach to blood pressure management. This study aimed to determine the effect of health education through educational videos on DASH Diet knowledge among elderly hypertensive patients, employing a pre-experimental one group pre-test post-test design with 27 respondents selected by total sampling, the intervention was delivered via a door-to-door (home visit) method, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that prior to the intervention, the majority of respondents (70.4%) had a sufficient level of knowledge and 29.6% had a good level, whereas after the educational video intervention, all respondents (100%) achieved a good level of knowledge, with a Wilcoxon test significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of health education through educational videos on improving DASH Diet knowledge among elderly hypertensive patients in Matang Cincin Village.

Keyword: DASH Diet, Educational Video, Elderly, Hypertension, Knowledge.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia dan menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular; di Desa Matang Cincin terdapat 27 lansia berusia 60–70 tahun yang menderita hipertensi, namun sebagian besar belum pernah mendapatkan informasi mengenai Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) sebagai pendekatan non-farmakologis dalam pengelolaan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui video edukasi tentang Diet DASH terhadap tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi, menggunakan quasi eksperimen, one group pre-test post-test dengan 27 responden (total sampling), intervensi disampaikan melalui metode door to door, dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden (70,4%) berada pada kategori pengetahuan cukup dan 29,6% kategori baik, sedangkan setelah diberikan video edukasi seluruh responden (100%) mencapai kategori pengetahuan baik, dengan nilai signifikansi uji Wilcoxon sebesar 0,000 ($p < 0,05$) Kesimpulannya, terdapat pengaruh signifikan pemberian pendidikan kesehatan melalui video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang Diet DASH di Desa Matang Cincin.

Kata Kunci: Diet DASH, Hipertensi, Lansia, Pengetahuan, Video Edukasi.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, lansia mengalami berbagai permasalahan kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Berbagai perubahan tersebut dapat memengaruhi tingkat kesehatan serta meningkatkan ketergantungan lansia terhadap pelayanan kesehatan (Yulistanti, 2023). Salah satu penyakit yang paling banyak dialami oleh lansia adalah hipertensi (Ulya, 2021). Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang umum dijumpai pada lansia, baik di negara berkembang maupun negara maju, dan menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular (Print, 2025).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara abnormal dan berlangsung terus-menerus dalam jangka waktu tertentu. Kondisi ini terjadi ketika arteriola mengalami konstiksi sehingga aliran darah menjadi lebih sulit dan tekanan terhadap dinding arteri meningkat (Mukti Palupi, 2021). Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik (TDS) ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD) ≥ 90 mmHg. Penentuan klasifikasi tersebut didasarkan pada rata-rata dua kali pengukuran tekanan darah dalam posisi duduk (Halim, 2018).

Berdasarkan World Health Organization (WHO, 2025), hipertensi saat ini memengaruhi sekitar 1,4 miliar penduduk di seluruh dunia. Data tersebut tercantum dalam Laporan Global Hipertensi yang diluncurkan pada September 2025. Sementara itu, berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019), prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 45,9% pada kelompok usia 55–64 tahun, 57,6% pada usia 65–74 tahun, dan 63,8% pada usia lebih dari 75 tahun. Di Provinsi Aceh, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 tercatat sebanyak 497.572 orang atau sebesar 38,29% (Dinkes Aceh, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Tamiang tahun 2025, jumlah lansia penderita hipertensi berusia 60 tahun ke atas di Kecamatan Manyak Payed sebanyak 235 orang atau sebesar 7,6% (Dinkes, 2025). Sementara itu, di Desa Matang Cincin terdapat 27 lansia penderita hipertensi atau sebesar 9,74% (Puskesmas Manyak Payed, 2025).

Melihat tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia, diperlukan upaya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan diet hipertensi, yaitu diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Diet DASH bertujuan membantu menurunkan dan mempertahankan tekanan darah dalam batas normal. Selain itu, diet ini juga bertujuan menurunkan faktor risiko lain, seperti kelebihan berat badan, tingginya kadar kolesterol, serta kadar asam urat dalam darah, dengan tetap memperhatikan penyakit degeneratif lain yang sering menyertai hipertensi, seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, dan diabetes melitus (Delta, 2024).

Diet hipertensi dan diet DASH memiliki tujuan yang sama, yaitu menurunkan tekanan darah, namun keduanya berbeda dalam pendekatan pengaturan pola makan. Diet hipertensi pada umumnya hanya menekankan pembatasan asupan natrium, sedangkan diet DASH tidak hanya membatasi natrium, tetapi juga menganjurkan konsumsi makanan yang kaya kalium, kalsium, dan magnesium yang banyak terdapat pada buah dan sayuran. Selain itu, diet DASH merupakan pola makan yang tinggi serat, yaitu sekitar 30 gram per hari, serta kaya akan mineral seperti kalium, magnesium, dan kalsium, dengan tetap membatasi konsumsi garam (Hartono, 2012).

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai diet DASH adalah melalui pendidikan kesehatan menggunakan media yang menarik, seperti video edukasi. Video edukasi merupakan media audiovisual yang dirancang untuk menyampaikan pesan secara menarik sehingga mampu meningkatkan pengetahuan sasaran. Penggunaan media ini sejalan dengan Teori Multimedia Mayer (2019), yang menjelaskan bahwa kombinasi unsur visual dan audio dapat meningkatkan proses belajar. Video edukasi dinilai sesuai digunakan pada lansia karena mudah dipahami, dapat diakses kembali kapan saja, lebih efektif dalam memengaruhi perubahan perilaku, serta

lebih efisien dari segi waktu dan tenaga (Swarjana, 2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) juga merekomendasikan penggunaan video edukasi berdurasi singkat, sekitar 4–10 menit, agar perhatian sasaran tetap terjaga dan informasi lebih mudah dipahami.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2024) mengenai pengaruh video edukasi DASH terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Klecorejo, Kabupaten Madiun, menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui video edukasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pasien mengenai diet DASH. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Hamim (2024) tentang pengaruh edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi di Desa Papringan, Kecamatan Klakah, Kabupaten Lumajang, yang menyimpulkan bahwa edukasi melalui video berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku dan gaya hidup penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan bidan Desa Matang Cincin pada tanggal 9 November 2025, diketahui bahwa belum pernah dilaksanakan penyuluhan khusus mengenai diet hipertensi atau diet DASH. Materi penyuluhan yang diberikan selama ini belum mencakup secara komprehensif mengenai hipertensi, diet DASH, maupun pengaturan pola makan bagi penderita hipertensi. Meskipun terdapat kegiatan sosialisasi di polindes, frekuensinya masih sangat terbatas, yaitu sekitar tiga kali dalam setahun yang diselenggarakan oleh puskesmas maupun program pemerintah.

Wawancara terhadap 10 orang lansia penderita hipertensi berusia 60–70 tahun di Desa Matang Cincin menggunakan wawancara singkat dan observasi langsung menunjukkan bahwa seluruh responden belum pernah memperoleh informasi mengenai diet DASH. Pengetahuan mereka mengenai hipertensi, diet DASH, dan pengaturan pola makan masih rendah. Sebagian kecil responden hanya mengetahui beberapa pantangan makanan, namun belum mampu menerapkannya secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya pemahaman tersebut diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingginya kejadian hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan kesehatan melalui video edukasi mengenai diet DASH secara menyeluruh kepada lansia di Desa Matang Cincin.

Mengingat penelitian dilaksanakan pada bulan Ramadan sehingga tidak memungkinkan untuk mengumpulkan seluruh responden dalam satu tempat, penyampaian video edukasi dilakukan menggunakan metode *door to door* (kunjungan rumah). Metode ini diharapkan memungkinkan setiap lansia menerima informasi secara langsung, lebih personal, dan lebih optimal di rumah masing-masing.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan melalui video edukasi tentang diet DASH terhadap pengetahuan lansia penderita hipertensi di Desa Matang Cincin. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia melalui pendekatan edukatif serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program promosi kesehatan di masyarakat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang melakukan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi untuk mengetahui pengaruh edukasi melalui video animasi terhadap pengetahuan siswa tentang kesiapsiagaan bencana gempa bumi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Lhok Banie Kota Langsa, Kecamatan Langsa Barat, yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan terdiri atas lembar data demografi yang meliputi nama, usia, jenis kelamin, dan kelas, kuesioner pengetahuan kesiapsiagaan bencana gempa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain

pre-eksperimental menggunakan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu memberikan pengukuran awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan pengukuran akhir (*posttest*) setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan responden setelah diberikan intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berusia di atas 60 tahun di Desa Matang Cincin yang berjumlah 277 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2023). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi lansia berusia 60–70 tahun, terdiagnosis hipertensi derajat 1, mampu berkomunikasi dengan baik dan memahami pertanyaan, bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), serta berdomisili di Desa Matang Cincin. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi lansia yang mengalami gangguan kognitif atau penurunan kesadaran, seperti demensia berat, mengalami gangguan pendengaran atau penglihatan berat sehingga tidak dapat mengikuti edukasi melalui video, menderita sakit berat atau menjalani *bed rest* sehingga tidak memungkinkan mengikuti kegiatan penelitian, serta responden yang menolak atau mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian, baik fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2023). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas tiga bagian, yaitu lembar data demografi yang memuat identitas responden seperti nama, usia, jenis kelamin, dan alamat; kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 20 butir pertanyaan; serta media video edukasi mengenai diet DASH sebagai bentuk intervensi. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Guttman, di mana setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, yaitu uji statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pendidikan kesehatan melalui video edukasi diet DASH pada kelompok yang sama (Siyoto, 2015).

HASIL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Matang Cincin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-Laki	11	40,7
2	Perempuan	16	59,3
Total		27	100

Berdasarkan Tabel 4.1 menyatakan bahwa dari 27 responden, mayoritas perempuan yaitu 16 (59,3 %) lansia dan minoritas laki-laki yaitu 11 (40,7%) lansia.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Terpapar Informasi di Desa Matang Cincin

No.	Terpapar Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak	20	74,1
2	Ya	7	25,9
Total		27	100

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 27 responden, mayoritas tidak terpapar informasi yaitu 20 (74,1 %) lansia dan minoritas yang terpapar informasi yaitu 7 (25,9 %) lansia.

Tabel 4. 1 Pre Test dan Post Test Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Edukasi Video Animasi Di Desa Matang Cincin

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sebelum penkes (pre test)			
1	Baik	10	37
2	Cukup	17	63
3	Kurang	0	0
Total		27	100
No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sesudah penkes(post test)			
1	Baik	27	100
2	Cukup	0	0
3	Kurang	0	0
Total		27	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan video edukasi yaitu 17 (63%) kategori cukup. Dan minoritas 10 (37) kategori baik. Sedangkan Setelah diberikan edukasi, seluruh lansia 27 (100%) menunjukkan tingkat pengetahuan "Baik".

Tabel 4. 2 Uji Hasil Normalitas Shapiro Wilk

No	Variabel	Sig	Keterangan
1	Sebelum Edukasi	0,003	Tidak Normal
2	Sesudah Edukasi	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 4.4 nilai signifikansi (Sig.) untuk kedua uji normalitas (Shapiro-Wilk) pada kedua variabel (sebelum dan sesudah edukasi) adalah kurang dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan uji statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon Signed Ranks Test, yang tidak mensyaratkan asumsi normalitas data.

Tabel 4. 3 Uji Wilcoxon Signed Rank Test

No	Pengetahuan	N	Mean Rank	Sig (2-Tailed)
1	Negatif Rank	0	00	0,000
2	Positif Rank	25	13,00	
3	Ties	2	00	
Jumlah		27		

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan intervensi. Dari total 27 peserta, 25 menunjukkan peningkatan positif (mean rank = 13,00), Tidak ada lansia yang mengalami penurunan pengetahuan, yang tercermin dari tidak adanya nilai pada kategori negatif rank. Sebanyak 2 lansia menunjukkan hasil yang sama antara pre-test dan post-test, yang diindikasikan sebagai 'ties'. Hasil Uji Statistik Wilcoxon didapatkan nilai signifikan 0,000 atau $< 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh Edukasi Menggunakan Video Edukasi Terhadap tingkat pengetahuan lansia pada penderita Hipertensi tentang diet DASH di desa Matang Cincin.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Lansia Pada Penderita Hipertensi Tentang Diet DASH Sebelum Diberikan Video Edukasi

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi di Desa Matang Cincin sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui video edukasi tentang diet DASH menunjukkan bahwa dari 27 responden, sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 17 responden (63%), sedangkan yang berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 10 responden (37%), dan tidak ada satu pun responden yang berada pada kategori pengetahuan kurang (0%).

Hasil ini menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas lansia di Desa Matang Cincin belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai diet DASH sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Pengetahuan yang masih berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa lansia sebenarnya telah memiliki sebagian informasi dasar mengenai hipertensi, namun pemahaman mereka tentang diet DASH secara spesifik meliputi jenis makanan yang dianjurkan, kandungan gizi yang perlu diperhatikan, serta cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hadinata dan Aisyah (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi yang belum mendapatkan pendidikan kesehatan secara terstruktur memiliki pengetahuan dalam kategori cukup. Demikian pula penelitian Devi dan Putri (2021) yang menemukan bahwa pengetahuan lansia tentang diet hipertensi di posyandu lansia masih berada pada tingkat yang perlu ditingkatkan, terutama pada aspek pemilihan bahan makanan yang tepat dan penerapan pola makan sehat dalam keseharian.

Kondisi ini erat kaitannya dengan rendahnya paparan informasi yang diterima oleh lansia. Berdasarkan data karakteristik responden (Tabel 4.2), sebanyak 20 responden (74%) menyatakan belum pernah terpapar informasi tentang diet DASH sebelumnya, sementara hanya 7 responden (26%) yang pernah mendapatkan informasi tersebut. Minimnya paparan informasi ini secara langsung berkontribusi terhadap keterbatasan pengetahuan lansia.

Pengetahuan Lansia Pada Penderita Hipertensi Tentang Diet DASH Setelah Diberikan Video Edukasi

Berdasarkan Tabel 4.3 sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui video edukasi tentang diet DASH menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Dari total 27 responden berusia 60-70 tahun dengan hipertensi derajat I, seluruhnya (100%) berada pada kategori pengetahuan baik setelah intervensi diberikan. Tidak ada satu pun responden yang berada pada kategori pengetahuan cukup maupun kurang. Hasil ini menunjukkan perubahan yang menyeluruh dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, di mana mayoritas responden sebelumnya berada pada kategori pengetahuan cukup (70,4%).

Peningkatan pengetahuan lansia secara menyeluruh ke kategori baik setelah pemberian video edukasi selama 6 menit 8 detik hasilnya sangat baik hal ini membuktikan bahwa media video merupakan sarana pendidikan kesehatan yang sangat efektif. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Yulizar, 2024) bahwa video animasi dengan durasi antara 5-7 menit merupakan durasi optimal untuk mempertahankan fokus siswa sekolah dasar. Jika video terlalu panjang, siswa cenderung kehilangan perhatian, sedangkan video yang terlalu singkat mungkin tidak cukup untuk menyampaikan materi secara komprehensif. Video edukasi menyajikan informasi secara audio-visual secara bersamaan, sehingga mampu menstimulasi lebih dari satu indera sekaligus. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran multisensori yang menyatakan bahwa penggunaan lebih dari satu saluran sensorik dalam proses belajar akan meningkatkan daya serap dan daya ingat seseorang terhadap materi yang dipelajari. Menurut Notoatmodjo (2012), indera penglihatan menyalurkan sekitar 75%–87% pengetahuan ke otak, sehingga media yang memanfaatkan

penglihatan secara optimal akan menghasilkan penyerapan informasi yang lebih maksimal.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan ini juga tidak terlepas dari keunggulan karakteristik video edukasi sebagai media pembelajaran. Video mampu menyajikan materi secara sistematis, menarik, dan mudah dipahami, bahkan bagi kelompok lansia yang memiliki keterbatasan literasi atau kemampuan membaca. Tampilan visual berupa gambar, animasi, dan penjelasan lisan yang disertakan dalam video memudahkan lansia untuk memvisualisasikan informasi tentang jenis-jenis makanan yang dianjurkan maupun yang perlu dihindari dalam diet DASH. Hal ini sesuai dengan pernyataan Jennah (2021) bahwa video tutorial merupakan media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman sasaran, terutama ketika materi yang disampaikan bersifat praktis dan membutuhkan visualisasi nyata.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada seluruh responden juga menunjukkan bahwa isi materi video edukasi tentang diet DASH yang diberikan telah relevan, dapat diterima, dan mudah dipahami oleh lansia. Materi yang mencakup penjelasan mengenai pengertian diet DASH, manfaatnya bagi penderita hipertensi, jenis makanan yang dianjurkan seperti sayur-sayuran, buah-buahan, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, serta makanan yang perlu dibatasi seperti makanan tinggi natrium dan lemak jenuh, berhasil diinternalisasi dengan baik oleh para responden. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membebani ini menjadi nilai lebih yang sangat sesuai dengan kebutuhan kelompok lansia.

Hasil post test ini menegaskan bahwa intervensi berupa pendidikan kesehatan melalui video edukasi tentang diet DASH terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi di Desa Matang Cincin secara menyeluruh. Keberhasilan ini sekaligus mendukung pentingnya integrasi media video edukasi dalam program kesehatan lansia di tingkat desa, sebagai upaya preventif dan promotif yang berkelanjutan dalam pengelolaan hipertensi pada populasi lanjut usia.

Pengaruh Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Pada Penderita Hipertensi Tentang Diet DASH

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa dari 27 responden lansia yang mengikuti penelitian, sebanyak 25 responden (Positif Rank) mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui video edukasi tentang diet DASH, dengan nilai Mean Rank sebesar 13,00. Tidak ada satu pun responden yang mengalami penurunan pengetahuan setelah intervensi diberikan, sebagaimana tercermin dari nilai Negatif Rank = 0. Adapun 2 responden menunjukkan hasil yang sama antara pre-test dan post-test (Ties), yang berarti pengetahuan mereka tidak berubah karena sejak awal telah berada pada kategori baik.

Hasil uji statistik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai alpha yang ditetapkan yaitu 0,05 ($p < 0,05$). Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan uji Wilcoxon, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pendidikan kesehatan melalui video edukasi tentang diet DASH terhadap peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi di Desa Matang Cincin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yunanda (2019) Pemberian edukasi kesehatan menggunakan media video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan meskipun diberikan dalam satu kali intervensi.. Peningkatan pengetahuan lansia tentang diet DASH diharapkan menjadi titik awal perubahan perilaku makan yang lebih sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi. Sebagaimana diungkapkan oleh Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan domain paling mendasar dalam pembentukan perilaku kesehatan. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang suatu masalah kesehatan, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengambil tindakan pencegahan atau pengelolaan yang tepat.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peningkatan Pengetahuan Lansia Setelah Pemberian Video Edukasi Diet DASH

Terdapat beberapa faktor yang turut berkontribusi terhadap keberhasilan peningkatan pengetahuan lansia dalam penelitian ini. Pertama, metode penyampaian door to door (kunjungan rumah) terbukti sangat efektif karena memungkinkan lansia menerima informasi dalam suasana yang nyaman dan familiar, yaitu di lingkungan rumah mereka sendiri. Pendekatan personal ini mengurangi hambatan psikologis yang kerap dirasakan lansia ketika harus datang ke fasilitas kesehatan, sehingga mereka dapat berkonsentrasi lebih baik dalam menyerap informasi yang disampaikan melalui video edukasi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Saharudin dkk. (2024) bahwa penyampaian edukasi kesehatan secara personal dan langsung kepada pasien terbukti meningkatkan efektivitas penerimaan informasi dibandingkan dengan penyuluhan massal di satu tempat.

Kedua, karakteristik jenis kelamin responden yang mayoritas perempuan (59,2%) juga dapat menjadi faktor pendukung keberhasilan intervensi. Perempuan lansia pada umumnya memiliki keterlibatan yang lebih besar dalam urusan penyiapan makanan dan pengelolaan konsumsi pangan keluarga, sehingga informasi tentang diet DASH yang disampaikan melalui video edukasi lebih mudah dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Motivasi untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga yang lebih tinggi pada perempuan lansia juga mendorong mereka untuk memperhatikan dan mengingat materi yang disampaikan dengan lebih baik (Luthfiani, Lina, & Maywati, 2021).

Ketiga, durasi video edukasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 6 menit 8 detik berada dalam rentang optimal menurut berbagai literatur kesehatan. Durasi yang tidak terlalu panjang tersebut memungkinkan lansia untuk tetap fokus selama proses penayangan tanpa mengalami kelelahan kognitif. Kondisi ini berbeda apabila video ditayangkan dalam durasi yang terlalu panjang, karena kemampuan konsentrasi lansia umumnya mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Dengan demikian, pemilihan durasi yang tepat menjadi salah satu kunci keberhasilan video edukasi sebagai media pembelajaran bagi kelompok usia lanjut.

Keempat, kondisi 2 responden yang menunjukkan hasil ties (nilai pre-test dan post-test sama) merupakan temuan yang wajar dan patut dicermati. Kedua responden tersebut sejak awal sudah berada pada kategori pengetahuan baik, sehingga tidak terjadi perubahan skor yang signifikan setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua responden kemungkinan besar pernah terpapar informasi tentang diet DASH sebelumnya, entah dari tenaga kesehatan, anggota keluarga, maupun media lainnya. Kondisi ini justru memperkuat validitas instrumen kuesioner yang digunakan, karena mampu membedakan secara akurat antara responden yang sudah berpengetahuan baik dengan mereka yang membutuhkan peningkatan melalui intervensi.

Implikasi Klinis dan Relevansi Penerapan Diet DASH pada Lansia Penderita Hipertensi

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada seluruh responden dalam penelitian ini memiliki implikasi klinis yang sangat penting dalam upaya pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis. Pengetahuan yang baik mengenai diet DASH merupakan prasyarat utama sebelum seseorang dapat mengimplementasikan pola makan sehat tersebut secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Lansia yang telah memahami prinsip-prinsip diet DASH, seperti membatasi asupan natrium, memperbanyak konsumsi kalium, kalsium, dan magnesium dari sumber alami, serta menghindari makanan olahan tinggi lemak jenuh, akan memiliki landasan kognitif yang kuat untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat (Delta, 2024).

Dari perspektif klinis keperawatan, hasil penelitian ini memperkuat posisi perawat sebagai edukator kesehatan di tingkat komunitas. Peran perawat komunitas tidak hanya terbatas pada tindakan kuratif, tetapi juga mencakup upaya preventif dan promotif melalui pendidikan kesehatan yang berkelanjutan. Penggunaan media video edukasi sebagai alat bantu dalam pendidikan kesehatan dapat

diadopsi oleh perawat komunitas dan tenaga kesehatan di puskesmas sebagai strategi intervensi yang efisien dan efektif, khususnya dalam menjangkau populasi lansia yang tersebar di wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan (Aji, Nugroho, & Rahardjo, 2023).

Secara lebih luas, temuan penelitian ini juga relevan dengan kebijakan kesehatan nasional yang menempatkan pengendalian hipertensi sebagai salah satu prioritas program Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia. Pendekatan edukasi berbasis media digital seperti video edukasi sejalan dengan arah transformasi digital layanan kesehatan yang tengah digalakkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Integrasi video edukasi diet DASH ke dalam program Posyandu Lansia, program Prolanis, maupun kegiatan kunjungan rumah oleh perawat komunitas berpotensi memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan derajat kesehatan lansia penderita hipertensi secara nasional, apabila diterapkan secara konsisten dan terstruktur (Kemenkes RI, 2019).

Meski demikian, perlu diakui bahwa peningkatan pengetahuan semata belum cukup untuk menjamin terjadinya perubahan perilaku yang berkelanjutan. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kepatuhan lansia dalam menerapkan diet DASH, antara lain faktor ekonomi dalam pemilihan bahan makanan, ketersediaan bahan pangan yang sesuai di lingkungan setempat, dukungan keluarga, serta kebiasaan dan budaya makan yang telah lama mengakar. Oleh karena itu, intervensi pendidikan kesehatan perlu ditindaklanjuti dengan program pendampingan yang berkelanjutan, pemantauan kepatuhan diet secara berkala, serta pelibatan keluarga sebagai sistem pendukung utama lansia dalam menerapkan pola makan yang dianjurkan (Hamim dkk., 2024). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi ilmiah pada bidang keperawatan komunitas, tetapi juga menjadi dasar empiris bagi pengembangan program intervensi kesehatan lansia yang lebih komprehensif dan berbasis bukti di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui video edukasi, mayoritas lansia penderita hipertensi di Desa Matang Cincin memiliki tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada kategori cukup (63%), sedangkan 37% berada pada kategori baik. Setelah diberikan intervensi, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan hingga mencapai kategori pengetahuan baik. Hasil uji **Wilcoxon Signed Ranks Test** menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa pendidikan kesehatan melalui video edukasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai diet DASH. Sebanyak 25 responden mengalami peningkatan pengetahuan, tidak ada yang mengalami penurunan, dan 2 responden tetap berada pada kategori baik karena telah memiliki pengetahuan yang baik sebelum intervensi diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- (1). Bata, V. A. (Ed.). (2023). Buku ajar keperawatan anak. Yogyakarta: CV. Science Techno Direct.
- (2). Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya). Global Eksekutif Teknologi. In *Promosi dan Pendidikan Kesehatan*.
- (3). Delta, N., Ayu, F., Erwin, T., Pemila, U., Program, S., Keperawatan, F., Kesehatan, M., Indonesia, K. B., Lampung, P., & Lampung, I. (2024). Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1142–1155. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

- (4). Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
- (5). Dinkes. (2025). *Data Lansia Kabupaten Aceh Tamiang*. Dinas Kesehatan.
- (6). Dr. Frits Reinier Wantian Suling Sp.JP(K), FIHA, Fa. (2021). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- (7). Dwi Lestari Mukti Palupi. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Hipertensi Dengan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Karanganyar Dwi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10(1), 68–80. <http://www.journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/download/202111/116>
- (8). Hadinata, D., & Aisyah, R. S. (2023). Implementasi Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Pasien tentang Diet Hipertensi untuk Pencegahan Kekambuhan Hipertensi. *E-Journal STIKES YPIB Majlengka*, 11(2), 96–103.
- (9). Hamim, N., Salam, A. Y., Hafshawaty, U., Hasan, Z., & Diet, K. (2024). Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(11), 63–74. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- (10). Hartono, A. (2012). *perbedaan diet hipertensi dan DASH.pdf*. Buku Kedokteran EDG.
- (11). Jennah, R. (2021). Pengembangan Media Video Tutorial. In *Bimbingan dan konseling* (Vol. 9, Issue
- (12). Lita, Abdurahman Hamid, Silvia Nora, R. (2021). Tekanan Darah dan Musik Suara Alam (Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah). *Global Aksara Pers*, 114. [https://books.google.co.id/books?id=euBSEAAAQBAJ&pg=PR10&dq=konsep+tekanan+darah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi73MOYpIz5AhViTGwGHTXJDhoQ6AF6BAGHEAM#v=onepage&q=konsep tekanan darah&f=false](https://books.google.co.id/books?id=euBSEAAAQBAJ&pg=PR10&dq=konsep+tekanan+darah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi73MOYpIz5AhViTGwGHTXJDhoQ6AF6BAGHEAM#v=onepage&q=konsep%20tekanan%20darah&f=false)
- (13). Luthfiani, R., Lina, N., & Maywati, S. (2021). *PENGARUH PENYULUHAN DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN PRA LANSIA MENGENAI HIPERTENSI*. 17(2), 329–338.
- (14). Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- (15). Pont, A. V., Kaparang, M. J., & M, R. Y. (2025). *Education Through Animated Videos Increases Adolescent Girls Knowledge of Sexual Violence Based on Law No . 12 of 2022*. 19(1), 18–25. <https://doi.org/10.33860/jik.v19i1.3902>
- (16). Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- (17). Print, I., Online, I., Ariski, D. R., Nasution, Z. A., Nursafira, T., & Triyani, Y. (2025). *Faktor-faktor penyebab terjadinya hipertensi : Literatur Review*. 5(4), 471–483.
- (18). Puskesmas Banyak Payed. (2025). Data Penderita Hipertensi Di Kecamatan Banyak Payed. *Puskesmas Banyak Payed*, 18–19.
- (19). Rahman, A., Supriyadi, S., Alma, L. R., & Nurrochmah, S. (2024). Pengaruh Video Edukasi DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun. *Sport Science and Health*, 6(4), 392–401. <https://doi.org/10.17977/um062v6i42024p392-401>
- (20). Saharudin, S., Febtrina, R., Wardah, W., & Sari, I. I. (2024). Video Edukasi Efektif Meningkatkan Motivasi Perubahan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(2 SE-Articles), 106–113. <https://doi.org/10.31004/11qg4874>
- (21). Saragih, M., Aryanti, D., & Yuliza, E. I. (2022). *Asuhan Gizi dan Keperawatan pada Hipertensi*.
- (22). Setiadi, A. P., & Halim, S. V. (2018). Penyakit Kardiovaskular. In *Graha Ilmu*. <https://core.ac.uk/download/pdf/287738783.pdf>
- (23). Sudirman. (2023). *STATISTIKA PENDIDIKAN*. Media Sains Indonesia.
- (24). Ulya, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Jenis Penyakit di Usia Lansia pada Kelompok Lansia. *Jurnal ABDIMAS-HIP : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 59–63. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol2.iss2.144>
- (25). Wahidmurni. (2017). *TEORI PROMOSI KESEHATAN*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- (26).WHO. (2025). The WHO Eastern Mediterranean Region has the highest prevalence of hypertension. *World Health Organization (WHO)*.
- (27).Yulianti., Y. (2023). FullBook Keperawatan Gerontik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue April).
- (28).Yulizar, I., Yani, Y., Putri, D., & Ritonga, A. S. (2024). *Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah*. 4(2), 205–220