

Sayyidatun Nisa' Arifah¹, Dr. Waryana, SKM, M.Kes², Isti Suryani, DCN, M.Kes³

^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

JL. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293

Email : sayyidanisaarifah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Di wilayah kerja Puskesmas Sewon II pada tahun 2022, hipertensi menempati urutan pertama sepuluh besar penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan dengan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun yaitu 3.580 orang. Perlu adanya peningkatan upaya kesehatan dalam penanganan hipertensi, salah satu cara dengan melakukan promosi kesehatan dengan Diet DASH. Cara penyampaian informasi kesehatan yang dianggap efektif salah satunya adalah melalui media promosi kesehatan. Booklet dan leaflet merupakan salah satu media edukasi visual yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait Diet DASH dan memperbaiki asupan makan natrium dan serat sesuai anjuran Diet DASH guna pencegahan hipertensi.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pengetahuan, asupan natrium, dan serat pasca penyuluhan yang menggunakan media *Booklet* Diet DASH dengan *leaflet* Diet DASH.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan eksperimental semu (*Quasy Eksperimental*). Rancangan penelitian adalah dengan desain penelitian sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kelompok pembandingan (*pre post test with control group design*). Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan, media Booklet, Leaflet, dan form SQFFQ. Sampel penelitian yang didapatkan adalah 60 responden. Data dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* dan *independent t-test* dengan tingkat signifikansi 5%.

Hasil Penelitian : Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan booklet (p value=0,025), tidak terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan leaflet (p value=0,471), tidak ada perbedaan yg signifikan pada skor pengetahuan booklet dan leaflet (p=0,086). Terdapat perbedaan asupan natrium sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan booklet (p value=0,006), terdapat perbedaan asupan natrium sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan leaflet (p value=0,000), tidak ada perbedaan yg signifikan pada asupan natrium booklet dan leaflet (p=0,072). Terdapat perbedaan asupan serat sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan booklet (p value=0,001), terdapat perbedaan asupan serat sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan leaflet (p value=0,005), tidak ada perbedaan yg signifikan pada asupan serat booklet dan leaflet (p=0,324).

Kesimpulan : Media booklet lebih baik dibanding media leaflet dalam peningkatan pengetahuan dan peningkatan asupan serat, serta media leaflet lebih baik dibanding media booklet dalam penurunan asupan natrium.

Kata kunci : Booklet, Leaflet, Penyuluhan, Diet DASH, Hipertensi

Sayyidatun Nisa' Arifah¹, Dr. Waryana, SKM, M.Kes², Isti Suryani, DCN, M.Kes³
^{1,2,3}Nutrition Departemen of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
JL. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : sayyidanisaarifah@gmail.com

ABSTRACT

Background : In the Sewon II Puskesmas work area in 2022, hypertension ranks first in the top ten most common diseases in outpatients with an estimated number of hypertensive patients aged ≥ 15 years, namely 3,580 people. There is a need to increase health efforts in handling hypertension, one way is by conducting health promotion with the DASH Diet. One way to deliver health information that is considered effective is through health promotion media. Booklets and leaflets are one of the visual education media that are expected to increase knowledge related to the DASH Diet and improve dietary intake of sodium and fiber according to DASH Diet recommendations for the prevention of hypertension.

Objective : To determine the effect of knowledge, sodium intake, and fiber after counseling using DASH Diet Booklet media with DASH Diet leaflets.

Method : This type of research uses quasi-experimental (Quasy Experimental). The research design is with a research design before and after intervention using a comparison group (pre post test with control group design). The measuring instruments used were knowledge questionnaires, media booklets, leaflets, and SQFFQ forms. The research sample obtained was 60 respondents. Data were analyzed using statistical tests paired sample t-test and independent t-test with a significance level of 5%.

Results : There is a difference in knowledge before and after counseling using booklets (p value=0.025), there is no difference in knowledge before and after counseling using leaflets (p value=0.471), there is no significant difference in booklet and leaflet knowledge scores (p=0.086). There is a difference in sodium intake before and after counseling using booklets (p value=0.006), there is a difference in sodium intake before and after counseling using leaflets (p value=0.000), there is no significant difference in sodium intake booklets and leaflets (p=0.072). There is a difference in fiber intake before and after counseling using booklets (p value=0.001), there is a difference in fiber intake before and after counseling using leaflets (p value=0.005), there is no significant difference in fiber intake booklets and leaflets (p=0.324).

Conclusion : Booklet media is better than leaflet media in increasing knowledge and increasing fiber intake, and leaflet media is better than booklet media in reducing sodium intake.

Keywords : Booklet, Leaflet, Counseling, DASH Diet, Hypertension