

**PENGARUH MEDIA EDUKASI BUKU SAKU TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET DASH PADA ANGGOTA  
PROLANIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGAGLIK I  
SLEMAN YOGYAKARTA**

Intan Pratami<sup>1</sup>, Nur Hidayat<sup>2</sup>, Rini Wuri Astuti<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman  
Email: [intanprtmi356@gmail.com](mailto:intanprtmi356@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan terjadinya stroke dan serangan jantung yang menyerang sebagian besar penduduk di dunia.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian media edukasi buku saku terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pada anggota prolanis hipertensi dibandingkan dengan leaflet di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Ekperimental* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta dengan sampel kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 25 orang. Setiap kelompok diberikan pretest kemudian diberikan penyuluhan dengan media buku saku untuk kelompok intervensi dan leaflet untuk kelompok kontrol kemudian diberikan posttest. Data yang dikumpulkan yaitu data pengetahuan dan kepatuhan menggunakan kuesioner. Uji normalitas menggunakan uji *shapiro wilk*. Analisis data menggunakan *wilcoxon*.

**Hasil:** Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan diet DASH setelah dilakukan penyuluhan pada kelompok buku saku sebesar 92,66 ( $p=0,000$ ) dan pada kelompok leaflet sebesar 81,84 ( $p=0,000$ ), serta terdapat peningkatan kepatuhan diet DASH setelah dilakukan penyuluhan pada kelompok buku saku sebesar 6,84 ( $p=0,000$ ) namun tidak terdapat peningkatan kepatuhan yang bermakna pada kelompok leaflet ( $p=0,052$ ).

**Kesimpulan:** Ada pengaruh media edukasi buku saku terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pada anggota prolanis hipertensi

**Kata Kunci:** media edukasi, buku saku, leaflet, kepatuhan, diet DASH

**THE EFFECT OF POCKET BOOK EDUCATION MEDIA ON  
KNOWLEDGE AND ADHERENCE TO DASH DIET IN HYPERTENSION  
PROLANIS MEMBERS AT NGAGLIK I HEALTH CENTER  
SLEMAN YOGYAKARTA**

Intan Pratami<sup>1</sup>, Nur Hidayat<sup>2</sup>, Rini Wuri Astuti<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman  
Email: [intanprtmi356@gmail.com](mailto:intanprtmi356@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Hypertension or high blood pressure is one of the main factors that cause strokes and heart attacks that affect most of the world's population.

**Objective:** Knowing the effect of pocket book education media on knowledge and compliance with the DASH diet in hypertension prolanis members compared to leaflets at the Ngaglik I Sleman Health Center Yogyakarta.

**Research Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group design. This study was conducted at the Ngaglik I Sleman Health Center Yogyakarta with a sample of 25 people each in the intervention group and control group. Each group was given a pretest then given education with pocket book media for the intervention group and leaflets for the control group then given a posttest. The data collected were knowledge and compliance data using a questionnaire. Normality test using shapiro wilk test. Data analysis using wilcoxon.

**Results:** There was an increase in the average knowledge of the DASH diet after education in the pocket book group by 92.66 ( $p=0.000$ ) and in the leaflet group by 81.84 ( $p=0.000$ ), and there was an increase in DASH diet compliance after education in the pocket book group by 6.84 ( $p=0.000$ ) but there was no significant increase in compliance in the leaflet group ( $p=0.052$ ).

**Conclusion:** There is an effect of pocket book education media on knowledge and adherence to DASH diet in hypertension prolanis members.

**Keywords:** educational media, pocket book, leaflet, compliance, DASH diet