

THE EFFECT OF EDUCATION USING INFOTENSI MEDIA ON KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND DASH DIET ADHERENCE AMONG PATIENTS WITH HYPERTENSION

Berlian Regina Putri¹, Tri Siswati², Susilo Wirawan³

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

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, Indonesia

Email : berlianregina27@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is a non-communicable disease that is a public health problem and requires long-term management. One effort that can be made to reduce hypertension risk factors is by implementing the DASH diet. Nutrition education using engaging media is needed to improve the knowledge, attitudes, and adherence of hypertension sufferers to the DASH diet.

Objective : Determine the effect of nutrition education using infographic poster media on increasing knowledge, attitudes and compliance with the DASH diet.

Method : The study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with a control group. The study was conducted in May–June 2026 in two Prolanis hypertension groups at the Sleman Regency Community Health Center. The study sample consisted of 76 people divided into two groups: the experimental group was given infographic poster media and the control group was given leaflets. Data analysis used paired sample t-test, Wilcoxon, independent t-test, and Mann-Whitney tests.

Result : Nutrition education using infographic posters (INFOTENSI) significantly increased knowledge ($p<0.05$), attitudes ($p<0.05$), and adherence ($p<0.05$) to the DASH diet in the experimental group. Leaflets also showed significant improvements in these three variables. However, comparisons between media showed that significant differences in influence were only found in the attitude variable ($p<0.05$), where infographic posters were more effective than leaflets. There was no significant difference in influence between the two media on knowledge and adherence ($p>0.05$).

Conclusion : Nutrition education using infographic posters (INFOTENSI) is effective in improving the knowledge, attitudes, and adherence to the DASH diet among individuals with hypertension. Infographic posters demonstrated greater effectiveness in improving respondents' attitudes toward the DASH diet compared to leaflets. These findings indicate that INFOTENSI has the potential to serve as a nutrition education tool for patients with hypertension.

Keywords : Hypertension, DASH Diet, Nutrition education, Infographic posters.

PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA INFOTENSI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN KEPATUHAN DIET DASH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Berlian Regina Putri¹, Tri Siswati², Susilo Wirawan³

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

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, Indonesia

Email : berlianregina27@gmail.com

ABSTRAK

LatarBelakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat dan memerlukan pengelolaan jangka Panjang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi factor risiko hipertensi ialah dengan menerapkan diet DASH. Edukasi gizi dengan media yang menarik diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan kepatuhan penderita hipertensi terhadap diet DASH.

Tujuan : Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media poster infografis terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet DASH.

Metode : Penelitian dengan desain *quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest with control grup*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2026 di dua kelompok Prolanis hipertensi di Puskesmas Kabupaten Sleman. Sampel penelitian sebanyak 76 orang yang terbagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen diberikan media poster infografis dan kelompok kontrol diberikan media leaflet. Analisis data yang digunakan adalah *uji* paired sample t-test, *Wilcoxon*, independent t-test, dan *Mann-Whitney*.

Hasil : Edukasi gizi menggunakan media poster infografis (INFOTENSI) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ($p < 0,05$), sikap ($p < 0,05$), dan kepatuhan ($p < 0,05$) diet DASH pada kelompok eksperimen. Media leaflet juga menunjukkan peningkatan yang signifikan pada ketiga variabel tersebut. Namun, hasil perbandingan antar media menunjukkan bahwa perbedaan pengaruh yang signifikan hanya terdapat pada variabel sikap ($p < 0,05$), di mana media poster infografis lebih efektif dibandingkan leaflet. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua media terhadap pengetahuan dan kepatuhan ($p > 0,05$).

Kesimpulan : Edukasi gizi menggunakan media poster infografis (INFOTENSI) berpengaruh terhadap meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi. Poster infografis menunjukkan efektivitas yang lebih baik dalam meningkatkan sikap responden terhadap diet DASH dibandingkan dengan media leaflet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa INFOTENSI berpotensi digunakan sebagai media edukasi gizi pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Diet DASH, Edukasi gizi, Poster infografis.