

**PENGARUH PENGEMBANGAN INFOGRAFIS PADA PENYULUHAN
DIET DASH TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP,
ASUPAN NATRIUM, DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN RAWAT
JALAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MLATI II**

Ayu Heny Yulianti¹, Isti Suryani², Rini Wuri Astuti³
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
(Email : ayuheny31@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang. Hipertensi menjadi salah satu penyakit degeneratif yang terjadi pada pembuluh darah dan mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan dengan cara melakukan pengaturan pola makan sesuai anjuran diet yang tepat. Perubahan perilaku dapat dilakukan melalui penyuluhan gizi dengan media sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan – pesan kesehatan agar lebih mudah dipahami dan diterima. Penatalaksanaan diet pada pasien hipertensi diberikan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*).

Tujuan. Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media infografis terhadap perubahan pengetahuan, sikap, asupan natrium, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati II.

Metode. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pro test, post test design*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*.

Hasil. Penelitian ini diperoleh dari 32 orang mayoritas jenis kelamin perempuan. Terdapat perbedaan skor pengetahuan dengan nilai *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$). Tidak terdapat pengaruh sikap responden dengan nilai *p-value* = 0.339 ($p > 0.05$). Tidak terdapat pengaruh terhadap asupan natrium dengan nilai *p-value* = 0.071 ($p > 0.05$). Tidak terdapat pengaruh terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik responden dengan nilai *p-value* = 0.307 ($p > 0.05$) dan 0.306 ($p > 0.05$).

Kesimpulan. Perlakuan penggunaan media infografis dalam penyuluhan gizi berpengaruh terhadap pengetahuan pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Diet DASH, Asupan Natrium, Tekanan Darah

**THE EFFECT OF DEVELOPING INFOGRAPHIC IN DASH DIET
COUNSELING ON CHANGES IN KNOWLEDGE, ATTITUDE, SODIUM
INTAKE, AND BLOOD PRESSURE IN OUTPATIENT HYPERTENSION
PATIENTS AT MLATI II HEALTH CENTER**

Ayu Heny Yulianti¹, Isti Suryani², Rini Wuri Astuti³
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
(Email : ayuheny31@gmail.com)

ABSTRACT

Background. Hypertension is a degenerative disease that affects the blood vessels and impedes the supply of oxygen and nutrients to the body's tissues that need them. Hypertension cannot be cured, but it can be controlled by adjusting diet according to appropriate dietary recommendations. Behavioral changes can be achieved through nutrition education, using media as a tool to convey health messages so they are easier to understand and accept. Hypertension patients were given the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet.

Objective: To determine the differences before and after nutrition education using infographics regarding changes in knowledge, attitudes, sodium intake, and blood pressure in hypertensive patients at the Mlati II Community Health Center.

Method: This study was a pre-experimental study. The research design used a one-group pre-test, post-test design. The sampling technique used was purposive sampling.

Results: This study involved 32 participants, predominantly female. There was a difference in knowledge scores with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). There was no effect on respondents' attitudes ($p\text{-value} = 0.339$ ($p > 0.05$)). There was no effect on sodium intake ($p\text{-value} = 0.071$ ($p > 0.05$)). There was no effect on respondents' systolic and diastolic blood pressure ($p\text{-value} = 0.307$ ($p > 0.05$) and 0.306 ($p > 0.05$)).

Conclusion: The use of infographics in nutrition education has an impact on the knowledge of hypertension patients.

Keywords : Hypertension, DASH Diet, Sodium Intake, Blood Pressure