

Efektivitas Media Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Diet DASH pada Lansia Hipertensi

Dava Allya Shafira Sonya^{1*}, Ratih Kurniasari², Fitriyah Nafsiyah Muthmainah³

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

E-mail: 2310631220052@student.unsika.ac.id^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-11-27 Revised: 2026-03-10 Published: 2026-03-22	<i>Hypertension is a chronic condition commonly experienced by older adults and is known as "The Silent Killer" because it often causes no symptoms but carries a risk of serious complications. This study aims to analyze the effectiveness of educational media in improving the knowledge and attitudes of the elderly regarding the DASH Diet among hypertensive patients. The study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest approach among hypertensive elderly individuals in the service area of the Sumurbatu Community Health Center, Bekasi City. Knowledge and attitude data were collected using questionnaires before and after the educational intervention and analyzed statistically. The results showed that the leaflet was effective in improving knowledge but had no significant effect on attitudes ($p > 0.05$), the short movie produced a significant improvement in attitudes ($p < 0.05$), while the website showed an improvement but not yet significant ($p > 0.05$). These findings indicate that selecting educational media appropriate to the characteristics of the elderly can support the success of DASH Diet education for hypertensive patients.</i>
Keywords: attitudes of older adults; DASH diet; educational materials; hypertension; knowledge of older adults	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-11-27 Direvisi: 2026-03-10 Dipublikasi: 2026-03-22	Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan dikenal sebagai "The Silent Killer" karena sering tidak menimbulkan gejala namun berisiko menyebabkan komplikasi serius. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap lansia mengenai diet DASH pada penderita hipertensi. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sumurbatu, Kota Bekasi. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi edukasi dan dianalisis secara statistik. Hasil menunjukkan leaflet efektif meningkatkan pengetahuan namun tidak berpengaruh signifikan terhadap sikap ($p > 0,05$), short movie memberikan peningkatan signifikan pada sikap ($p < 0,05$), sedangkan website menunjukkan peningkatan tetapi belum signifikan ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pemilihan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik lansia dapat mendukung keberhasilan edukasi diet DASH pada penderita hipertensi.
Kata kunci: diet DASH; hipertensi; media edukasi; pengetahuan lansia; sikap lansia	

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi bersamaan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, kerusakan retina, dan penyakit ginjal kronis (Oktaviani, Prastia, & Dwimawati, 2022).

Hipertensi biasanya tidak menunjukkan gejala atau keluhan yang jelas, sehingga penderita tidak menyadari penyakitnya dan baru mengetahuinya setelah komplikasi muncul. Oleh karena itu, hipertensi disebut sebagai pembunuh tersembunyi atau *The Silent Killer*. Mordibitas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi disebabkan oleh hipertensi (Kemenkes, 2023).

Lansia juga menghadapi risiko hipertensi yang lebih tinggi karena proses

penuaan secara fisiologis menyebabkan penurunan elastisitas arteri. Akibat pelepasan elastin dan penumpukan kolagen pada dinding arteri, kekakuan pembuluh darah meningkat seiring bertambahnya usia (Candra, Santi, Yani, & Mawaddah, 2022). Selain itu, struktur dan fungsi relaksasi pembuluh darah dipengaruhi oleh perubahan hormonal, seperti penurunan hormon estrogen pascamenopause (Fitriana & Wiryanti, 2018)

Orang semakin mudah mengonsumsi makanan cepat saji karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global. Akibatnya, konsumsi sayur-sayuran segar dan serat berkurang, yang berkontribusi pada peningkatan kasus hipertensi. Metode pola makan yang dikenal sebagai Diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*), adalah salah satu cara untuk mengontrol hipertensi dengan merubah gaya hidup. Metode ini mencakup makan buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya serat dan mineral, diet rendah garam, rendah kolesterol dan lemak, dan diet kalori yang seimbang. (Utami, Sulistyawati, & Adi, 2020). Namun, pemahaman lansia mengenai Diet DASH masih terbatas akibat rendahnya literasi kesehatan dan kuatnya pengaruh kebiasaan makan keluarga.

Edukasi kesehatan menjadi strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk sikap lansia dalam menerapkan pola makan sehat. Media leaflet dinilai efektif meningkatkan pemahaman karena dapat dibaca ulang dan sesuai bagi lansia dengan keterbatasan sensorik (Munir, Budi, Amalia, Lestari, &

Rasyidin, 2024). Namun, media cetak sering kali kurang optimal dalam memengaruhi aspek afektif sehingga perubahan sikap tidak selalu signifikan.

Penelitian (Budiarti, Susanty, Madjid, & Tosepu, 2025) menunjukkan bahwa audiovisual mampu meningkatkan motivasi dan penerimaan materi kesehatan pada lansia karena adanya kombinasi narasi, visual, dan suara. Hal ini memungkinkan terjadinya resonansi emosional yang lebih kuat sehingga lebih berpotensi membentuk sikap positif. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Pangestu, Kurniawan, & Sumarni, 2024) yang melaporkan bahwa video edukasi hipertensi mampu meningkatkan kesiapan lansia dalam mengubah gaya hidup.

Selain media audiovisual, penggunaan website edukasi kesehatan semakin berkembang karena memungkinkan penyampaian informasi secara lebih lengkap dan fleksibel melalui teks, gambar, maupun video. Menurut (Septi, Mevia, Metasari, & Ginanjar, 2025) intervensi berbasis *website* meningkatkan pengetahuan dan *self-management* pasien hipertensi. Meskipun berbagai media edukasi telah diteliti secara terpisah, penelitian yang membandingkan efektivitas beberapa media sekaligus pada populasi lansia masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas media leaflet, short movie, dan website dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai diet DASH pada lansia di Puskesmas Sumurbatu, Bantargebang, Kota Bekasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol untuk mengevaluasi efektivitas tiga jenis media edukasi, yaitu leaflet, *short movie*, dan *website* terhadap pengetahuan dan sikap mengenai diet DASH pada lansia penderita hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Sumurbatu, Bantargebang, Kota Bekasi, pada bulan Oktober 2025.

Populasi penelitian adalah penderita hipertensi usia lanjut di wilayah kerja Puskesmas Sumurbatu. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu responden yang memenuhi kriteria penelitian dan hadir pada kegiatan posyandu saat pengambilan data berlangsung. Responden penelitian berada pada rentang usia 45–74 tahun yang mencakup kelompok pralansia (45–59 tahun) dan lansia (≥ 60 tahun). Dalam penelitian ini kedua kelompok dianalisis sebagai populasi sasaran karena keduanya termasuk kelompok usia yang berisiko tinggi mengalami hipertensi dan memiliki kebutuhan edukasi kesehatan kesehatan yang serupa. Sampel kemudian dibagi secara merata ke dalam tiga kelompok perlakuan, masing-masing terdiri dari 10 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia berusia 45–74 tahun, memiliki data tekanan darah terkini, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden yang dibuktikan melalui pengisian informed consent.

Penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan, sukarela, dan keamanan responden. Sebelum penelitian berlangsung, seluruh responden diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan menandatangani lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian. Adapun kriteria eksklusi mencakup responden yang mengundurkan diri selama proses penelitian atau tidak dapat dihubungi hingga penelitian selesai.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan sikap terkait hipertensi dan diet DASH. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 12 pertanyaan, dengan pemberian skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Hasilnya kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu baik (75–100%; benar 9–12 soal), cukup (55–74%; benar 7–8 soal), dan buruk (<55%; benar 0–6 soal). Kuesioner sikap terdiri dari 15 item pernyataan, dengan penilaian berdasarkan skor rata-rata sebelum dan sesudah edukasi. Sikap responden dikategorikan menjadi positif apabila nilai skor \geq rata-rata nilai T, dan negatif apabila nilai skor < rata-rata nilai T.

Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai kelompok perlakuan. Responden pada kelompok leaflet menerima materi hipertensi dan diet DASH dalam bentuk cetak untuk dibaca secara mandiri. Kelompok *short movie* menonton tayangan berdurasi ± 5 menit berisi penjelasan visual mengenai hipertensi dan diet DASH. Sementara itu, kelompok *website* mengakses materi edukasi melalui situs

DASH Care yang memuat informasi serupa. Untuk kelompok *short movie* dan *website*, media edukasi dibagikan melalui grup *WhatsApp* yang dibuat khusus untuk masing-masing kelompok.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta nilai pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi, dan analisis bivariat untuk menguji efektivitas intervensi. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Data dengan distribusi normal dianalisis menggunakan *Paired Sample T-Test*, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	23,3
Perempuan	23	76,6
Usia		
45-59 tahun	20	66,7
60-74 tahun	10	33,3
Tingkat Pendidikan		
SD	7	23,3
SMP	4	13,3
SMA/SMK	18	60
D3	1	3,3
Pekerjaan		
IRT	23	76,7
Pensiunan	5	16,7
Buruh	1	3,3
Karyawan	1	3,3

Pengetahuan Pre	20	66,7
Baik	9	30
Cukup	1	3,3
Buruk		
Sikap Pre	15	50
Positif	15	50
Negatif		
Pengetahuan Post	26	86,7
Baik	4	13,3
Cukup	0	0
Buruk		
Sikap Post	13	43,3
Positif	17	56,7
Negatif		
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan didominasi oleh kelompok usia 45–59 tahun. Tingkat pendidikan responden mayoritas berada pada jenjang SMA/SMK, dengan pekerjaan terbanyak sebagai ibu rumah tangga. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan kategori baik, namun sikap responden masih terbagi seimbang antara positif dan negatif. Setelah pemberian intervensi, terjadi peningkatan pada tingkat pengetahuan responden yang didominasi kategori baik. Sebaliknya, perubahan pada variabel sikap tidak menunjukkan peningkatan yang berarti, dimana sikap negatif masih lebih banyak dibandingkan sikap positif.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (76,6%), sedangkan laki-laki sebanyak (23,3%). Sejalan dengan Lestari (2021), sebanyak 54 responden 70,1% berjenis kelamin perempuan. Menurut Haryono (2018), jumlah orang tua

perempuan akan selalu lebih banyak daripada jumlah orang tua laki-laki (Sayidi, Zulfutri, & Fitri, 2022). Hal ini disebabkan oleh peningkatan risiko tekanan darah tinggi pada wanita setelah menopause (>45 tahun) secara fisiologis. Hormon estrogen membantu meningkatkan *high-density lipoprotein* (HDL) pada wanita premenopause. Namun, penurunan estrogen menyebabkan HDL rendah dan meningkatkan *low-density lipoprotein* (LDL), yang menyebabkan aterosklerosis (Setiyorini, et al., 2018).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Mayoritas responden berada pada rentang usia 45–59 tahun 66,7%, studi yang dilakukan oleh Novitaningtyas (2016) melaporkan bahwa dengan bertambahnya usia, risiko terkena hipertensi meningkat karena dinding arteri menjadi lebih tebal. Hal ini terjadi karena penumpukan kolagen pada lapisan pembuluh darah, yang menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku dan menyempit (Sayidi et al., 2022).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan, responden paling banyak memiliki pendidikan SMA/SMK (60%), diikuti SD (23,3%), SMP (13,3%), dan D3 (3,3%). Pendidikan berpengaruh terhadap hipertensi karena kurangnya pendidikan dan pengetahuan akan membuat masyarakat mudah terkena hipertensi karena kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat, di mana individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan berusaha menjaga kesehatan mereka dengan lebih baik. Tingkat pendidikan

rendah juga dapat menjadi faktor lain yang meningkatkan risiko hipertensi selain gaya hidup (Nugroho & Sari, 2019).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan terbanyak adalah IRT (76,7%), sedangkan pensiunan, buruh, dan karyawan masing-masing berada di bawah (20%). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Darmawati & Yarmaliza, 2023) terhadap populasi penderita hipertensi di desa, ditemukan 39,4% responden berstatus IRT. IRT sendiri dapat didefinisikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sebagai seorang perempuan yang menangani semua pekerjaan rumah tangga (bukan pekerja kantoran). Stress adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi ibu rumah tangga. (Purqoti & Ningsih, 2019) melaporkan bahwa sebagian besar responden berstatus ibu rumah tangga, di mana aktivitas domestik yang berlangsung terus-menerus dapat memicu stres dan berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan responden pada pre-test didominasi kategori pengetahuan baik (66,7%), diikuti pengetahuan cukup (30,0%) dan hanya (3,3%) yang memiliki pengetahuan buruk. Setelah diberikan intervensi edukasi melalui tiga jenis media, proporsi pengetahuan baik meningkat menjadi 86,7% dan tidak ditemukan lagi responden dengan kategori pengetahuan buruk.

Karakteristik Responden Berdasarkan Sikap

Karakteristik sikap responden pada pre-test menunjukkan bahwa proporsi responden dengan sikap positif dan negatif terhadap Diet DASH masing-masing sebesar (50,0%). Namun, setelah intervensi edukasi diberikan, proporsi sikap positif menjadi (43,3%), sedangkan sikap negatif meningkat menjadi (56,7%). Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden, namun perubahan ke arah sikap positif belum terlihat.

Uji Normalitas data Pengetahuan dan Sikap

Hasil uji normalitas pada variabel pengetahuan dan sikap disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji normalitas variabel pengetahuan dan sikap

Variabel	p-value	Interpretasi
Pengetahuan		
Pre-test	0,018	Tidak Normal
Pos-test	0,000	Tidak Normal
Sikap		
Pre-test	0,190	Normal
Post-test	0,072	Normal

Hasil uji *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa pengetahuan baik pretest maupun posttest diperoleh ($p = \leq 0,05$) yang berarti data tidak terdistribusi normal, sehingga analisis pengetahuan menggunakan uji non-parametrik yaitu *Wilcoxon*. Sementara itu, variabel sikap memiliki nilai ($p = \geq 0,05$) yang menunjukkan data terdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perubahan sikap dilakukan menggunakan uji *Paired T-test*.

Efektivitas Edukasi melalui Media Leaflet, Short Movie dan Website terhadap Pengetahuan Lansia

Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah intervensi, yang hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji wilcoxon pengetahuan lansia penderita hipertensi di puskesmas sumurbatu

Kelompok	n	Mean		P value
		Pre	Post	
Leaflet	10	8,60	10,80	0,016
Short Movie	10	9,60	10,20	0,090
Website	10	10,80	11,90	0,020

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 3, terdapat perbedaan tingkat efektivitas antara ketiga media edukasi yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi. Media leaflet menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik ($p=0,016$), dari nilai rerata pre-test 8,60 menjadi 10,80 pada post-test. Hasil ini mengindikasikan bahwa leaflet mampu memberikan informasi secara jelas, ringkas, dan mudah diakses, sehingga memungkinkan lansia membaca ulang materi sesuai kemampuan dan kecepatan mereka. Selain itu, media cetak ini memungkinkan lansia berpikir lebih dalam tentang apa yang mereka baca. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Munir et al., 2024) yang menemukan bahwa pemberian informasi melalui leaflet dapat meningkatkan pengetahuan hipertensi pada orang dewasa dan lansia secara signifikan. Tidak ada persyaratan bahwa peserta memproses input visual dan auditori sekaligus, seperti yang dilakukan pada

video. Leaflet lebih mudah diakses dan dipahami untuk pasien dengan gangguan pendengaran atau visual atau dengan komorbiditas lainnya, seperti diabetes dan gangguan sensorik sehingga dapat meningkatkan skor. Menurut penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi (Anastasya et al., 2023) leaflet ini efektif terutama pada orang yang berusia >50 tahun dan yang memiliki masalah tambahan.

Edukasi melalui *short movie* menghasilkan peningkatan rerata skor pengetahuan lansia dari 9,60 pada pre-test menjadi 10,20 pada post-test, tetapi perubahan ini tidak signifikan secara statistik ($p=0,090$). Peningkatan kecil ini menunjukkan tanggapan positif yang lemah terhadap video pendek, secara deskriptif. Tampak bahwa peserta menyerap beberapa informasi, tetapi tidak dalam jumlah atau kedalaman yang cukup untuk menunjukkan perbedaan signifikan dalam ukuran skor yang digunakan. Ketika video digunakan sendirian, tanpa pengulangan, atau pendampingan, atau ketika format video tidak sesuai dengan audiens lanjut usia, fenomena kenaikan tidak signifikan seperti ini sering dilaporkan dalam literatur (Grilo et al., 2022) Penerimaan video pada lansia dipengaruhi oleh faktor sensorik dan komorbiditas.

Banyak lansia mengalami masalah pendengaran ringan atau masalah penglihatan yang membuat mereka kesulitan mengikuti dialog cepat atau membaca teks kecil di layar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Budiarti, et al., 2025) yang terjadi di lapangan tentang pasien

hipertensi menunjukkan bahwa video yang tidak memiliki subtitle, pacing yang tepat, atau opsi untuk memperbesar atau menjeda kurang efektif. Ini adalah masalah yang penting untuk *short movie*. Oleh karena itu, video yang tidak memiliki visual yang jelas atau tempo yang tidak sesuai untuk lansia akan tidak efektif. Selain itu, kualitas produksi dan konteks distribusi sangat memengaruhi efektivitas video edukasi. Video yang mengandung demonstrasi praktis (seperti takaran porsi, menu DASH, dan subtitle), narasi berirama lambat, dan materi cetak atau sesi tanya-jawab lebih mungkin meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan dibandingkan video yang hanya disajikan sekali tanpa dukungan tambahan (Rahman, et al., 2024).

Edukasi melalui media *website* menunjukkan peningkatan bermakna secara statistik dalam rerata skor pengetahuan lansia tentang diet DASH dari 10,80 (pre-test) menjadi 11,90 (post-test), dengan nilai ($p=0,020$). Hasil ini menunjukkan bahwa akses ke konten berbasis *website* membantu belajar pada populasi lanjut usia. Ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa situs web memiliki banyak keuntungan sekaligus konten yang dapat diakses berulang kali, tata letak modular yang memudahkan pembelajaran bertahap, dan kemampuan untuk menampilkan teks, gambar, dan video/infografik yang besar yang dapat disesuaikan dengan kecepatan pengguna. Hal ini sejalan dengan penelitian (Septi et al., 2025) telenursing berbasis *website* menunjukkan bahwa pasien

hipertensi mengalami peningkatan *self-management* dan pengetahuan setelah intervensi berbasis *website*. Pada media *website* DASH Care ini menyediakan informasi terkait hipertensi seperti definisi, penyebab, faktor resiko, dan klasifikasi yang dikemas tulisan dan gambar sehingga pembaca tidak merasa jenuh saat membaca. Penggunaan *website* DASH Care meningkatkan efektivitas sebagai edukasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diet DASH. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tiffany & Hudiyawati, 2022) yang menemukan bahwa *webHealth* merupakan platform pendidikan yang efektif dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Jumlah responden yang terbatas dan pemahaman tentang cara menggunakan *handphone* untuk mengakses *webHealth* menjadi salah satu kendala dalam penelitian ini. Namun, keterbatasan tersebut dapat diperbaiki dengan pemberian pelatihan penggunaan perangkat sebelumnya, pendampingan teknis selama proses edukasi, serta penyediaan panduan penggunaan *website* dalam bentuk teks dan video agar peserta dapat mengakses dan memahami platform secara mandiri. Keterbatasan lain seperti ketersediaan jaringan internet yang tidak merata, perbedaan tingkat literasi digital antar peserta, dan ukuran tampilan gawai yang kecil juga dapat memengaruhi efektivitas pemahaman.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa media edukasi leaflet dan *website* lebih efektif dibandingkan media audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan lansia, karena lebih sesuai

dengan kebutuhan belajar dan kemampuan pemrosesan informasi pada kelompok usia lanjut.

Efektivitas Edukasi melalui Media Leaflet, Short Movie dan Website terhadap Sikap Lansia

Hasil uji Paired T-Test terhadap sikap lansia penderita hipertensi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji paired t-test sikap lansia penderita hipertensi di puskesmas sumurbatu

Kelompok	n	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	P Value
Leaflet	10	44,00 ± 5,69	47,30 ± 6,44	0,212
Short Movie	10	42,10 ± 4,43	47,10 ± 4,09	0,024
Website	10	44,90 ± 8,38	50,70 ± 7,58	0,096

Berdasarkan tabel 4 edukasi menggunakan media leaflet menghasilkan peningkatan skor sikap lansia rerata dari $44,00 \pm 5,69$ pada pretest menjadi $47,30 \pm 6,44$ pada posttest. Namun, meskipun ada peningkatan nilai rerata, uji paired t-test menghasilkan nilai p sebesar 0,212, yang menunjukkan bahwa perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil penelitian yang didapat tidak sejalan dengan hasil Amanda (2015), yang menyatakan bahwa nilai rata-rata sikap setelah perlakuan (posttest) meningkat secara signifikan, serta bahwa media leaflet efektif dalam meningkatkan sikap ibu hamil tentang pencegahan anemia, dengan nilai *p-value* 0,000.

Dalam penelitian lain, kelompok perlakuan diberikan skor sikap yang lebih tinggi sebelum dan setelah intervensi, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan (Pratiwi & Lucya, 2022) Tetapi, Hasil ini sejalan dengan teori ABC yang dikemukakan oleh Sulzer, Azaroff, dan Mayer (1997), yang menjelaskan bahwa

perilaku adalah hasil dari interaksi antara *antecedent* (pemicu), *behavior* (tindakan), dan *consequences* (akibat). Menurut perspektif ini, isi leaflet berfungsi sebagai pemicu atau *antecedent*, yang memberikan informasi awal kepada lansia. *Antecedent* ini meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi tidak cukup kuat untuk mendorong perilaku yang mengubah sikap karena perubahan sikap memerlukan stimulus yang lebih interaktif dan berulang, seperti diskusi, demonstrasi, atau dukungan langsung dari profesional kesehatan. Selain itu, ketika *antecedent* yang diberikan hanya berupa materi cetak, lansia cenderung menafsirkan informasi secara pasif tanpa adanya kesempatan untuk bertanya atau mengonfirmasi apa yang mereka pahami. Akibatnya, respons perilaku yang muncul hanya akan menambah pengetahuan. Kondisi ini berdampak pada konsekuensi, yaitu tidak timbulnya penguatan, atau *reinforcement*, yang diperlukan untuk mengubah sikap terhadap penerapan Diet DASH. Akibatnya, tidak signifikannya perubahan sikap dalam penelitian ini dapat diasumsikan karena leaflet lebih efektif sebagai pemicu kognitif dibanding sebagai penguat respons afektif yang diperlukan untuk membentuk sikap.

Menurut (Surastiningsih, Ulfa, & Aprillia, 2025) Edukasi yang melibatkan pasien dan keluarga secara aktif dan memberikan materi yang mudah dipahami akan memastikan bahwa informasi yang diberikan bermanfaat dan dapat diterapkan. Penggunaan leaflet dalam promosi kesehatan meningkatkan instruksi lisan dan

memberikan referensi tertulis, yang membantu pasien memahami lebih baik.

Pemberian edukasi melalui *short movie* terbukti efektif dalam meningkatkan sikap lansia terhadap anjuran diet DASH. Ini terbukti dengan peningkatan skor rata-rata dari $42,10 \pm 4,43$ pada pretest menjadi $47,10 \pm 4,09$ pada posttest, dengan nilai $p = 0,024$. Karena media audiovisual memiliki penyampaian pesan yang lebih menarik, kontekstual, dan mudah dipahami dibandingkan media cetak, temuan ini menunjukkan bahwa media audiovisual mampu mempengaruhi aspek afektif lansia secara signifikan. Hasil ini relevan dengan studi (Budiarti et al., 2025) yang menjelaskan bahwa media audiovisual efektif meningkatkan motivasi dan respons afektif lansia karena mampu menyajikan pesan secara simultan melalui suara dan visual, sehingga memperkuat pemahaman dan penerimaan terhadap materi kesehatan.

Media *short movie* juga dinilai memberikan pengalaman emosional yang lebih kuat, yang membantu membangun sikap baru. Menurut (Pangestu et al., 2024) video edukasi diet hipertensi mampu meningkatkan kesiapan individu untuk melakukan perubahan gaya hidup karena ceritanya membuat orang tua lebih mudah memahami manfaat dan konsekuensi dari tindakan tersebut. Temuan ini didukung oleh studi tambahan oleh (Lilawati & Muthmainnah, 2024) yang menemukan bahwa audiovisual adalah sarana edukasi yang tepat untuk lansia karena mereka tidak dapat membaca tulisan berukuran kecil.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa skor sikap orang dewasa terhadap Diet DASH meningkat setelah pemberian edukasi berbasis *website*. Skor pretest adalah $44,90 \pm 8,38$, dan skor posttest adalah $50,70 \pm 7,58$. Dengan nilai $p = 0,096$, peningkatan ini secara deskriptif menunjukkan arah perubahan positif. Namun, secara statistik, peningkatan ini tidak mencapai taraf signifikansi. Hasil yang tidak signifikan ini dipengaruhi oleh variasi respons peserta yang cukup besar, sebagaimana terlihat dari penyebaran skor yang luas. Kondisi tersebut umum terjadi pada populasi lansia yang memiliki perbedaan kemampuan kognitif, akses teknologi, dan tingkat literasi. Temuan ini didukung oleh penelitian (Prastiyo, Ni'mah, Ardiansyah, Firdaus, & Rakhmawati, 2023) yang menunjukkan bahwa hasil kesehatan tertentu pada orang tua, seperti aktivitas fisik, kecemasan, atau pengetahuan, dapat ditingkatkan oleh intervensi digital atau web. Namun, efektivitas intervensi terhadap aspek afektif (sikap) sangat bergantung pada desain intervensi (interaktivitas, personalisasi, dukungan lanjutan), dan kemampuan peserta untuk memahami teknologi digital. Penelitian (Boibalan & Sukihananto, 2024) mengenai pelaksanaan *e-health* bahkan menegaskan bahwa teknologi berbasis *website* memiliki potensi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia, tetapi efektivitas tersebut akan optimal apabila platform digital disesuaikan dengan kemampuan kognitif, literasi digital, dan kebutuhan spesifik pengguna lanjut usia.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa perubahan sikap memerlukan stimulus yang lebih kuat dan interaktif dibandingkan peningkatan pengetahuan. Leaflet dan *website* cenderung berperan sebagai sumber informasi kognitif yang dapat meningkatkan pemahaman, namun belum cukup memberikan pengalaman emosional maupun penguatan perilaku yang diperlukan untuk membentuk sikap baru. Sebaliknya, *short movie* menghadirkan kombinasi visual dan audio yang lebih kontekstual sehingga mampu meningkatkan keterlibatan emosional lansia.

Secara umum, hasil ini menegaskan bahwa sikap merupakan domain yang lebih sulit berubah dibandingkan pengetahuan karena membutuhkan proses pengulangan, interaksi, serta dukungan sosial yang berkelanjutan. Intervensi edukasi tunggal tanpa pendampingan atau diskusi tambahan cenderung menghasilkan perubahan sikap yang terbatas, khususnya pada populasi lansia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil, penggunaan teknik *accidental sampling* yang dapat membatasi generalisasi hasil, tidak adanya kelompok kontrol, serta perbedaan tingkat literasi digital lansia yang dapat memengaruhi penerimaan intervensi berbasis teknologi. Faktor-faktor tersebut kemungkinan turut memengaruhi besarnya perubahan sikap yang diperoleh.

KESIMPULAN

Edukasi menggunakan media leaflet, short movie, dan website menunjukkan efektivitas yang berbeda dalam

meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia mengenai Diet DASH di Puskesmas Sumurbatu, Bantargebang, Kota Bekasi. Leaflet terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sementara *short movie* lebih berpengaruh dalam mengubah sikap lansia. *Website* menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap secara deskriptif, namun belum signifikan sehingga memerlukan dukungan tambahan agar lebih optimal bagi lansia. Hal ini menegaskan pentingnya pemilihan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik belajar lansia, serta perlunya pendekatan interaktif dan pendampingan untuk mencapai perubahan sikap yang lebih optimal dalam pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, E. J., Debora, O., Ariesti, E., Secsaria, F., Ilmu, S. T., Panti, K., & Malang, W. (2023). Perbandingan Pemberian Edukasi Menggunakan Media Leaflet Dan Media Video Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet DASH. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(2), 465–473. Retrieved from <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/IPW>
- Boibalan, F. Y., & Sukihananto. (2024). Implementation of E-Health Based Technology to Improve the Health Status of the Elderly: A Literature Review. *Lentera Perawat*, 5(2).
- Budiarti, G. A. K., Susanty, S., Madjid, R., & Tosepu, R. (2025). Video Animation: Improving Older Adults Patients Knowledge and Motivation Related to Hypertension Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(1), 45–55.
- Candra, A., Santi, T. D., Yani, M., & Mawaddah, D. S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Baet Lamput Aceh Besar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 418–423. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.418-423>
- Darmawati, S., & Yarmaliza. (2023). Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3).
- Fitrina, Y., & Wiryanti, N. (2018). Pengaruh Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 9(2). Retrieved from <https://jurnal.syedzasainatika.ac.id>
- Grilo, A. M., Ferreira, A. C., Ramos, M. P., Carolino, E., Pires, A. F., & Vieira, L. (2022). Effectiveness of educational videos on patient's preparation for diagnostic procedures: Systematic review and Meta-Analysis. *Preventive Medicine Reports*, 28. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101895>
- Kemendes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. In *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024* (p. 1).
- Lilawati, I., & Muthmainnah, M. (2024). Efektivitas Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Berdasarkan Teori P-Process. 5(3).
- Munir, R., Budi, C. S., Amalia, D., Lestari, E. P., & Rasyidin, F. (2024). Edukasi mengenai hipertensi pada lansia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 4(01), 8–13. <https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1307>
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan tingkat pendidikan dan usia dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja

- Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 233–238.
- Oktaviani, E., Prastia, T. N., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *Promotor*, 5(2), 135–147.
- Pangestu, A., Kurniawan, W. E., & Sumarni, T. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2. *Jurnal Anestesi*, 2(2), 90–107. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2.i2.1055>
- Prastiyo, M. D., Ni'mah, A. K., Ardiansyah, F., Firdaus, M. N. C., & Rakhmawati, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi Menggunakan Booklet QR-Code Terintegrasi Website. *Journal Nursing Care*, 9(2). Retrieved from <http://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JNC/index>
- Pratiwi, G. D., & Lucy, V. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Leaflet Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Tuberkulosis: Effectiveness Of Using Leaflet Media In Improving Knowledge And Attitude Toward Tuberculosis Prevention. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), 8–13.
- Purqoti, D. N. S., & Ningsih, M. U. (2019). Identifikasi derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 31–38.
- 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.
- Sayidi, A., Zulfitri, R., & Fitri, A. (2022). Gambaran Motivasi Lansia Hipertensi Mengunjungi Posyandu Lansia. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2).
- Septi, B., Mevia, A., Metasari, S., & Ginanjar, R. (2025). Penggunaan Telenursing: Website Terhadap Self Management Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan TAMBUSAI*, 6(2).
- Setiyorini, E., Kep, M., Wulandari, N. A., & Kep, M. (2018). *Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif* (Vol. 1). Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Surastiningsih, N., Ulfa, L., & Aprillia, Y. T. (2025). Efektifitas Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet dan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pasien Tentang Pencegahan Jatuh di Ruang Rawat Inap RSAB Harapan Kita Jakarta 2024. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(2), 161–178.
- Tiffany, E., & Hudyawati, D. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Melalui E-Health Berbasis Website Terhadap Self Care Pasien Gagal Jantung di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 51–62.
- Utami, N. A. P., Sulisetyawati, S. D., & Adi, G. S. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Dengan Tingkat Hipertensi Di Posbindu Seroja Bekonang Kecamatan Mojolaban*.