

Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Motivasi Diit Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020

The Effectiveness of Health Education on Hypertension Diit Motivation in the Elderly with Hypertension at the Elderly Posyandu at Makarti Village, Tulang Bawang Barat, 2020

Rita Utari¹, Nurhalina Sari², Fitri Eka Sari²

¹*Puskesmas Non Rawat Inap Margodadi, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Lampung, Indonesia*

²*Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Malahayati Bandar Lampung, Bandar Lampung, Lampung, Indonesia*

Korespondensi Author: nurhalinasari@malahayati.ac.id

Penyerahan: 23-12-2020, Perbaikan: 18-01-2021, Diterima: 29-01-2021

ABSTRACT

Hypertension or commonly called "Silent Killer" can unwittingly cause death because it is a disease that sometimes has no symptoms or signs and can occur in anyone, both men and women. The purpose of this study determined the effectiveness of health education on the motivation of hypertensive diits in hypertensive elderly in Elderly-Integrated Healthcare Center from Makarti Village in Tulang Bawang Barat district in the 2020. This research used the Quasy Experiment approach with two group pretest and posttest design. The population in this study were all elderly with a history of hypertension who participated in the activities of the Elderly-Integrated Healthcare Center in the village of Makarti was 90 people, with 50 people as sample. Analysis of the data used Wilcoxon and Mann Whitney tests. The results said a difference in the average motivation of hypertensive diits before and after health education with leaflet media in elderly hypertension with p-value 0,001. There was a difference in the average motivation of hypertension diits before and after health education with a media booklet on hypertensive elderly with p-value 0,001. However, there was no difference in the effectiveness of health education on the motivation of hypertensive diits in hypertensive elderly people using leaflet and booklet media at the Posyandu Lansia Makarti Village Tulang Bawang Barat in 2020 with p-value 0.380. It is expected that after doing this research, elderly people with hypertension continue to diligently carry out hypertension diits so that blood pressure remains stable.

Keywords: Health Education, Motivation, Hypertension diit.

ABSTRAK

Hipertensi atau biasa disebut "Silent Killer" tanpa disadari dapat menyebabkan kematian karena merupakan penyakit yang terkadang tidak memiliki gejala atau tanda-tanda dan dapat terjadi pada siapa saja baik pria maupun wanita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan terhadap motivasi diit hipertensi pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen jenis two group pretest and posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan riwayat hipertensi yang mengikuti kegiatan Posyandu Lansia di Desa Makarti Tulang Bawang Barat yang berjumlah 90 orang. Sampel dalam penelitian ini

berjumlah 50 orang. Analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata motivasi diet hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media leaflet pada lansia hipertensi dengan p -value 0,001. Ada perbedaan rata-rata motivasi diet hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media booklet pada lansia hipertensi dengan p -value 0,001. Namun tidak ada perbedaan efektivitas pendidikan kesehatan terhadap motivasi diet hipertensi pada lansia hipertensi menggunakan media leaflet dan booklet di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat tahun 2020 dengan p value 0,380. Diharapkan setelah dilakukannya penelitian ini, lansia penderita hipertensi tetap tekun melaksanakan diet hipertensi agar tekanan darah tetap stabil.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Motivasi, dan Diet Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang terkadang tidak memiliki gejala atau tanda-tanda dan dapat terjadi pada siapa saja baik pria maupun wanita sehingga penderita tidak menyadari gejala tersebut dan dapat menyebabkan kerusakan atau komplikasi pada sistem kardio vaskular dan organ-organ didalam tubuh (Madhumitha et al., 2014). Dalam 10 tahun terakhir angka kematian yang disebabkan penyakit kardiovaskular masih menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia (Pettey et al, 2016). Sebanyak 20-30% dari seluruh kematian kardiovaskular disebabkan oleh hipertensi (Madhumitha et al., 2014).

Diperkirakan setidaknya 20% dari populasi orang dewasa di beberapa Negara mengalami gangguan kardiovaskular seperti hipertensi yang paling umum mempengaruhi orang dewasa (Madhumitha et al., 2014). Sebanyak 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan di seluruh dunia saat ini beresiko menderita hipertensi. Tinjauan tren saat ini menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan yang terlihat terutama di Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2019).

Di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan dari 31,6 % pada rentang usia 35-44 tahun meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun. Sehingga semakin bertambahnya usia kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi dapat menyebabkan peningkatan morbiditas (angka kesakitan) dan mortalitas (angka kematian) pada lansia. Meskipun hipertensi bukan bagian normal dari penuaan. Nilainya meningkat tajam seiring bertambahnya usia dan mempengaruhi hampir dua pertiga lansia berusia diatas 60 tahun (Eshkoo et al., 2016).

Perilaku konsumsi garam menurut Risesdas tahun 2018 dengan frekuensi ≥ 1 kali perhari pada usia 45-49 tahun 29,3%, usia 50-54 tahun 28,1%, dan usia 55-59 tahun 28%. Konsumsi garam dengan frekuensi 1-6 kali per minggu pada usia 45-49 tahun 43,2%, usia 50-54 tahun 43,3%, dan usia 55-59 tahun 41,95. Sedangkan frekuensi konsumsi garam ≤ 2 kali per bulan pada usia 45-49 tahun 27,5%, 50-54 tahun 28,6%, dan usia 30,1 tahun 30,1%. Prevalensi lansia yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur pada usia 45-49 tahun 94,5%, usia 50-54

tahun 94,1%, dan 55-59 tahun 94,2%. (Kemenkes RI, 2018).

Tren presentase hipertensi di Provinsi Lampung mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 7,4 % dan menjadi 15,1% pada tahun 2018. 4 kabupaten kota dengan presentase terbesar kejadian hipertensi di provinsi lampung pada posisi teratas ditempati oleh kabupaten Waykanan dengan persentase hipertensi sebesar 25,99% dan kedua yaitu kabupaten Lampung Barat dengan persentase sebesar 20,56% kemudian yang ketiga yaitu kabupaten Lampung Timur sebesar 20,54% dan yang keempat yaitu kabupaten Tulang Bawang Barat sebesar 19,49% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018). Pada tahun 2018 ini hipertensi masih menjadi puncak dalam 10 besar penyakit tidak menular di puskesmas Provinsi Lampung dengan jumlah kasus sebanyak 545,625 (62,41%) kemudian disusul dengan diabetes mellitus (20,87%), obesitas (11,82%) dan berbagai penyakit tidak menular lainnya (Kemenkes RI, 2018). Hal serupa juga terjadi di kabupaten Tulang Bawang Barat dimana hipertensi menempati urutan kedua dalam 10 besar penyakit tidak menular yaitu sebanyak 7.820 (10,40%) kasus pada tahun 2017 dan walaupun menurun pada tahun 2018 sebesar 1.941 (15,1%) kasus tetapi hipertensi masih dalam urutan ke-2 sebagai 10 besar penyakit tidak menular di Kabupaten Tulang Bawang Barat (profil dinas kesehatan TUBABA, 2018).

Hipertensi juga menempati urutan pertama pada grafik tren penyakit pada lansia di UPTD Puskesmas Margodadi dibandingkan dengan 3 penyakit lain seperti kolestrol, asam urat dan gula darah pada tahun 2018. Desa makarti dan Sumber Rejo sama-sama memiliki

jumlah lansia hipertensi sebanyak 40 orang kemudian Margomulyo dan Gunung menanti juga memiliki jumlah yang sama sebanyak 32 orang dan terakhir desa Margodadi sebanyak 24 orang lansia dengan usia >55 tahun dengan hipertensi (Profil dinas kesehatan Tubaba, 2018).

Mendiagnosis dan pengobatan hipertensi itu mudah, akan tetapi banyak orang yang tidak memiliki akses ke layanan kesehatan dasar terutama di Negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hal itu yang membuat hipertensi sebagai penyebab setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena stroke (Naing & Aung, 2014). Pola makan yang kurang baik seperti mengonsumsi tinggi garam, gula, lemak jenuh dan sebagainya, kemudian gaya hidup yang kurang sehat seperti merokok, konsumsi alkohol dan kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor resiko utama/penyebab utama penyakit kardiovaskular dan beberapa penyakit tidak menular lainnya (Awosan, et al., 2014). Terapi hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan (farmakologi) tapi dapat juga mempertimbangkan dari segi non farmakologi seperti menjalani pola hidup sehat telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjalani pola hidup sehat seperti menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga yang teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015). Diet memainkan peran penting dalam pengelolaan hipertensi terkait usia. Gaya hidup dan pola makan/diet hipertensi menjadi lebih efektif dalam mengontrol tekanan darah jika dikombinasikan dengan pengurangan

asupan garam (Awosan, et al., 2014). Pengurangan asupan garam direkomendasikan karena dapat mengurangi tekanan darah namun seringkali pasien tidak menyadari bahwa ada banyak garam di dalam makanan yang dikonsumsi seperti roti, makanan kaleng, makanan cepat saji, dan daging olahan (Weber et al., 2014).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pengurangan asupan garam adalah salah satu intervensi yang paling hemat biaya. Kebanyakan negara rata-rata asupan garam per orang terlalu tinggi antara 9g dan 12g/hari. WHO merekomendasikan agar orang dewasa mengkonsumsi kurang dari 2000 miligram sodium, atau 5 g garam per hari (WHO, 2013).

Upaya dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi harus berawal dari pribadi individu yang mengalami hipertensi itu sendiri, sehingga memerlukan kesadaran dan motivasi dalam menjalankan pengobatan atau terapi. Motivasi merupakan kekuatan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang menggerakkan seseorang untuk berusaha melakukan perubahan tingkah laku untuk lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya (Setiyaningsih & Ningsih, 2019). Pemberian penyuluhan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu promosi kesehatan berupa leaflet dan booklet. Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar seseorang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar mampu memutuskan kegiatan yang tepat guna untuk meningkatkan taraf

hidup sehat dan kesejahteraan bagi masyarakat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *Quasy Experiment* dengan desain penelitian *two group pretest and posttest design* yaitu membandingkan 2 kelompok atau subjek penelitian yang diberikan perlakuan berbeda. Kelompok 1 diberi perlakuan dengan media leaflet dan pada kelompok 2 diberikan perlakuan dengan media booklet. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan riwayat hipertensi yang mengikuti kegiatan Posyandu Lansia di Desa Makarti Tulang Bawang Barat yang berjumlah 90 orang dengan sampel terpilih adalah 50 orang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok media booklet berjumlah 25 orang dan kelompok media leaflet berjumlah 25 orang. Variabel bebas (*Independen*) dalam penelitian ini adalah media leaflet dan media booklet dan variabel terikat (*Dependen*) adalah motivasi diit hipertensi. Analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon dan Mann Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Kelompok	Umur	N	%
Leaflet	Pralansia (45-59 tahun)	17	68
	Lansia (60-70 tahun)	8	32
Booklet	Pralansia (45-59 tahun)	22	88
	Lansia (60-70 tahun)	3	12

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori usia pra

lansia yaitu 45-59 tahun. Pada penelitian ini responden yang berusia pralansia (45-59 tahun) lebih termotivasi dalam melaksanakan diit hipertensi dibandingkan dengan usia lansia (60-70 tahun). Ini dikarenakan responden pralansia lebih mempunyai keinginan yang tinggi untuk hidup sehat. Karena responden pralansia masih memiliki harapan hidup yang lebih lama dibandingkan lansia.

Tabel 2. Perbedaan rata-rata motivasi diit hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan Kesehatan dengan media leaflet

Motivasi Diit Hipertensi	Mean	Signifikansi (p)
Pretest	62,88	<0,001
Posttest	73,38	

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok leaflet terjadi peningkatan motivasi diit hipertensi. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata saat pretest yaitu 62, 88 dan nilai rata-rata saat posttest yaitu 73,38. Lihat dari nilai rata-rata pretest dan posttest diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata motivasi diit hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan dengan media leaflet pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat tahun 2020.

Tabel 3. Perbedaan rata-rata motivasi diit hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media booklet

Motivasi Diit Hipertensi	Mean	Signifikansi (p)
Pretest	62,88	<0,001
Posttest	74,48	

Motivasi diit hipertensi pada kelompok media booklet setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media booklet mengalami peningkatan. Hal ini

ditunjukkan oleh rata-rata nilai pretest yaitu 61,48 dan meningkat saat posttest dengan rata-rata 74,48. Berdasarkan peningkatan rata-rata nilai pretest dan posttest didapatkan bahwa ada perbedaan rata-rata motivasi diit hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media booklet pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat tahun 2020.

Tabel 4. Perbedaan efektifitas pendidikan kesehatan

Kelompok	Rata-Rata Nilai Posttest	P value
Leaflet	73,38	0,380
Booklet	74,48	

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas pendidikan kesehatan terhadap motivasi diit hipertensi pada lansia hipertensi menggunakan media leaflet dan booklet di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat tahun 2020.

PEMBAHASAN

Menurut WHO (2010), usia merupakan lamanya seseorang hidup mulai dari sejak dilahirkan sampai saat diwawancarai, semakin tinggi usia seseorang maka semakin matang seseorang itu dalam berfikir dan bertindak. Usia sangat berkaitan erat dengan tingkat kedewasaan, kedewasaan merupakan tingkat kemampuan teknis atau psikologis dalam pelaksanaan tugas, semakin lanjut usia seseorang semakin meningkat kedewasaannya. Penambahan usia dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit hipertensi. Walaupun penyakit hipertensi bisa terjadi pada segala usia, tetapi paling sering menyerang orang dewasa berusia 35

tahun atau lebih. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Namun jika perubahan ini disertai dengan faktor resiko lain bisa memicu terjadinya hipertensi.

Perbedaan rata-rata motivasi diet hipertensi pada lansia ini dikarenakan telah diberikan pendidikan kesehatan mengenai diet hipertensi menggunakan media leaflet. Dalam proses penyuluhan motivasi lansia menjadi bertambah, dimana yang sebelumnya ada lansia yang belum mengerti tentang diet hipertensi sehingga mereka tidak termotivasi dalam melakukannya. Sedangkan dengan adanya pendidikan kesehatan ini mereka menjadi tahu apa itu diet hipertensi, sehingga mereka lebih termotivasi untuk melakukan diet hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Umah (2012) berjudul Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku diet rendah garam pada pasien Hipertensi di Desa banjarsari RT 1 RW 01 manyar gresik didapatkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku (pengetahuan, sikap, tindakan) pada pasien hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti dkk (2017) yang mengatakan bahwa terdapat perubahan pengetahuan lansia yang sudah diberikan leaflet, dan leaflet efektif terhadap pengetahuan penderita hipertensi di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna tahun 2015 dengan nilai p value = $0,000 < 0,05$. Selain itu terdapat perubahan pola makan lansia yang sudah diberikan leaflet, dan leaflet efektif terhadap pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna tahun 2015 dengan p value = $0,038 < 0,05$. Didukung oleh penelitian Nurvi Susanti (2017) yang menunjukkan

bahwa terdapat perubahan pengetahuan lansia yang sudah diberikan leaflet, dan leaflet efektif terhadap pengetahuan penderita hipertensi di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna tahun 2015 dengan nilai p value = $0,000 < 0,05$. Selain itu terdapat perubahan pola makan lansia yang sudah diberikan leaflet, dan leaflet efektif terhadap pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna tahun 2015 dengan p value = $0,038 < 0,05$. Penelitian Nur Rohmah (2016) menunjukkan kepatuhan pasien baik yang diberikan intervensi leaflet meningkat dari 25,92% menjadi 44,44%. Tekanan darah menurun dengan rata-rata dari 142/85 mmHg menjadi 134/84 mmHg pada Intervensi leaflet. Didukung oleh penelitian Urbayan (2012), yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dengan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan masyarakat untuk penanganan hipertensi di Puskesmas Sakar Ayu Dumai, dimana hasil penelitian diperoleh bahwa penyuluhan dengan menggunakan media leaflet mempengaruhi perilaku masyarakat yang mengalami hipertensi.

Penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dari 15 responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada responden sebanyak 4 orang (13,3%), tidak patuh 11 orang (36,7%) dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada responden menjadi patuh 10 orang (33,3%), tidak patuh 5 orang (16,7%). Hasil uji Chi-Square didapatkan nilai signifikannya menunjukkan nilai 0,028 ($p < 0,05$). Pendidikan kesehatan tentang hipertensi berpengaruh terhadap kepatuhan diet pada pasien dengan hipertensi dengan hasil nilai

signifikannya menunjukkan nilai 0,028 ($p < 0,05$) jadi terdapat hubungan yang bermakna.

Motivasi adalah suatu usaha yang di sadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan suatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Di kalangan para ahli muncul berbagai pendapat tentang motivasi. Meskipun demikian, ada juga semacam kesamaan pendapat yang dapat ditarik mengenai pengertian motivasi, yaitu: dorongan dari dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersebut melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan. Yang dapat diamati adalah kegiatan atau mungkin alasan-alasan tindakan tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Leaflet merupakan salah satu bentuk media cetak yang efektif untuk digunakan sebagai alat bantu dalam penyuluhan. Hal ini sesuai dengan teori Supriasa (2013) yang mengatakan bahwa kelebihan leaflet adalah mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dibanding poster, dapat dijadikan referensi, dapat dipercaya, karena dicetak oleh lembaga resmi, jangkauan lebih luas karena dapat dibaca lebih dari satu orang, dan penggunaan dapat dikombinasi dengan media lain.

Dalam penelitian ini, materi yang dibahas dalam leaflet mengenai pengertian diit hipertensi, tujuan diit hipertensi, cara diit hipertensi, pengaturan makanan diit hipertensi, makalah yang tidak boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi, dan cara memasak makanan penderita hipertensi. Menurut asumsi peneliti, dengan memberikan pendidikan kesehatan berdasarkan teori-teori diatas dapat menambah motivasi responden untuk melakukan diit

hipertensi. Hal ini karena pendidikan kesehatan dapat menambah pengetahuan mereka mengenai diit hipertensi sehingga mereka bisa menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian dan penelian terdahulu, penelitian berasumsi bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dengan materi yang disampaikan dari pengertian diit hipertensi hingga makanan yang baik bagi penderita hipertensi. Oleh sebab itu motivasi diit hipertensi pada lansia bertambah. Perbedaan rata-rata motivasi diit hipertensi pada lansia ini dikarenakan telah diberikan pendidikan kesehatan mengenai diit hipertensi menggunakan media leaflet. Dalam proses penyuluhan motivasi lansia menjadi bertambah, dimana yang sebelumnya ada lansia yang belum mengerti tentang diit hipertensi sehingga mereka tidak termotivasi dalam melakukannya. Sedangkan dengan adanya pendidikan kesehatan ini mereka menjadi tahu apa itu diit hipertensi, sehingga mereka lebih termotivasi untuk melakukan diit hipertensi.

Upaya dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi harus berawal dari pribadi individu yang mengalami hipertensi itu sendiri, sehingga memerlukan kesadaran dan motivasi dalam menjalankan pengobatan atau terapi. Motivasi merupakan kekuatan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang menggerakkan seseorang untuk berusaha melakukan perubahan tingkah laku untuk lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya (Setiyaningsih & Ningsih, 2019).

Pemberian pendidikan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu promosi kesehatan berupa

leaflet dan booklet. Leaflet dan booklet sama-sama memiliki kelebihan dalam dijadikan media untuk penyuluhan. Kelebihan dari media leaflet yaitu lebih informatif, dapat dijadikan referensi, dapat dipercaya karena dicetak oleh lembaga resmi, jangkauan lebih luas, karena dapat dibaca lebih dari satu orang, dan penggunaan dapat dikombinasi dengan media lain. Sedangkan kelebihan media booklet yaitu dapat digunakan sebagai media belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, dapat dijadikan informasi bagi keluarga dan teman, memiliki daya tampung lebih luas dan dapat diarahkan pada segmen tertentu.

KESIMPULAN

Ada perbedaan rata-rata motivasi diet hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media leaflet. Ada perbedaan rata-rata motivasi diet hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media booklet. Tidak ada perbedaan efektivitas pendidikan kesehatan terhadap motivasi diet hipertensi pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020.

SARAN

Diharapkan setelah dilakukannya penelitian ini, lansia penderita hipertensi tetap tekun melaksanakan diet hipertensi agar tekanan darah tetap stabil.

DAFTAR PUSTAKA

Awosan, K. J., Ibrahim, M. T. O., Essien, E., Yusuf, A. A., & Okolo, A. C. (2014). Dietary pattern, lifestyle, nutrition status and prevalence of hypertension among traders in Sokoto Central market, Sokoto, Nigeria.

International Journal of Nutrition and Metabolism, 6(1), 9–17. <https://doi.org/10.5897/ijnam2013.0158>

Dewiana Hernita dkk. (2018). Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Nerspedia*, April 2018; 1(1): 101-107

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2018). *BUKU SAKU KESEHATAN Kata Pengantar*.

Eshkooor, S., Hamid, T., Shahar, S., Ng, C., & Mun, C. (2016). Factors Affecting Hypertension among the Malaysian Elderly. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.3390/jcdd3010008>

Fitria Roz. (2012). Media Gizi Booklet. Padang POLTEKKES KEMENKES RI Padang

Gemilang, R., & Christiana, E. (2015). Pengembangan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi Untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa Kelas Xi Di Sman 3 Sidoarjo. *Pendidikan*, 3–9.

Kemenkes RI. (2018). *RISKESDAS 2018*.

Khoiru Umah dkk. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal PSIK UNIGRES*

Kurniawati, & Widiatie, W. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 7(1), 1–7.

Madhumitha, M., Naraintran, S., Manohar, C., Revathi, S., Mallikarjun, K., & Patil, R. (2014). Hypertension–Prevalence and Risk Factors Among Urban Population in North Karnataka.

- International Journal of Current Research and Review*, 06(7), 39–45.
<http://www.scopemed.org/?mno=156601>
- Naing, C., & Aung, K. (2014). Prevalence and risk factors of hypertension in Myanmar: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (United States)*, 93(21), 1–9.
<https://doi.org/10.1097/MD.000000000000100>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nur Rohmah Novianti Budiarto, dkk. (2016). Kajian Penggunaan Leaflet Terhadap Kepatuhan Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Rsd Islam Abdul Wahab Sjahrane Samarinda. *Skripsi*, 20–21.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular, I. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular*. 42(7), 2413.
<https://doi.org/10.1103/PhysRevD.42.2413>
- Reska Handayani dan Rista Nora. (2018). Hubungan Motivasi Pasien Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Sekolah tinggi ilmu kesehatan YPAK Padang*
- Setyaningsih, R., & Ningsih, S. (2019). Pengaruh Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Peran Kader Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi. *Indonesian Journal On Medical Science*, 6(1), 79–85.
<http://garuda.ristekdikti.go.id/ocuments/detail/995358>
- Susanti, N., Qodariah, Yessi, H., & Rasyid, Z. (2017). Efektivitas Leaflet terhadap Pengetahuan dan Mengatur Pola Makan LansiaPenderita Hipertensi di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna. *Jurnal Photon*, 7(2), 33–38.
<http://ejurnal.umri.ac.id/index.php/photon/article/view/500>
- Urbayan. (2012). Efektivitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Masyarakat Untuk Penanganan Hipertensi di Puskesmas Sakar Ayu Dumai. *Jurnal Photon Vol. 7 No. 2, Mei 2017*
- Weber, C., Hartig, A., Hartmann, R. K., & Rossmann, W. (2014). Playing RNase P Evolution: Swapping the RNA Catalyst for a Protein Reveals Functional Uniformity of Highly Divergent Enzyme Forms. *PLoS Genetics*, 10(8).
<https://doi.org/10.1371/journal.pgen.1004506>
- WHO. (2013). *A global brief on Hypertension*.
- WHO. (2019). *Hypertension: Act Now*.