



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 29%**

Date: Wednesday, August 19, 2020

Statistics: 1156 words Plagiarized / 3988 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN METODE PENDIDIKAN INDIVIDUAL TENTANG PENGETAHUAN POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWAT INAP BANJAR AGUNG JATI AGUNG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN Rika Yulendasari, S.Kep.,Ns., M.Kep 1), Andoko, S.Kep.,Ns., M.Kes 2) Apriana Wulandari 3) 1) Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Malahayati 2) Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Malahayati 3) Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati ABSTRACT: THE EFFECTIVITY OF HEALTH EDUCATION USING INDIVIDUAL EDUCATION METHOD ABOUT DIETARY KNOWLEDGE ON HYPERTENSION PATIENTS AT THE WORKING AREA BANJAR AGUNG JATI AGUNG INPATIENT HEALTH CENTRE OF SOUTH LAMPUNG REGENCY YEAR OF 2019 Introduction: Hypertension is the main risk factors for heart failure in addition to causing heart failure, hypertension can result in kidney failure and cerebrovascular disease. Hypertension also causes high morbidity and mortality rates until it is called as the Silent Killer (Nurnaini, 2015).

hypertension is very closely related to lifestyle factors and dietary habit. Hypertension is the second most common disease with a total of 1867 cases in Banjar Agung Inpatient Health Center in 2018. Purpose: Known the effectivity of health education using individual education methods about dietary knowledge in patients with hypertension in BanjarAgungJatiAgung Inpatient Health Center of South Lampung Regency Year of 2019. Method: This research is Experimental with Quasy Experiment approach. The research population was all hypertension sufferers at Banjar Agung Health Center as many as 83 people with a sample of 30 respondents. Sampling using minimum sampling.data analysis with t-test. Result : The frequency distribution of respondents who mostly participated in health education was 36-40 years old as many as 10 people (33.3%), high school education as many as 13 people (43.3%), males as many as 16

people (53.5%) working status as many as 23 people (76.7%). Obtained the average knowledge of respondents before health education was 12.97 with a standard deviation of 2.619 and the average knowledge of respondents after health education was 19.97 with a standard deviation of 2.375, the statistical test results obtained  $t\text{-test} > t\text{ table}$ ,  $13,272 > 1,697$   $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0.05$ ).

Conclusion : There was the influence of health education using individual education methods about dietary knowledge in patients with hypertension in Banjar Agung Jati Agung Inpatient Health Center of South Lampung Regency Year of 2019. Health centers are advised to increase the intensity of health education and home visits to patients with hypertension. Keywords : Health education, Knowledge, Hypertension  
INTISARI: EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN METODE PENDIDIKAN INDIVIDUAL TENTANG PENGETAHUAN POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWAT INAP BANJAR AGUNG JATI AGUNG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN TAHUN 2019  
Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan jantung. Selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal maupun penyakit serebrovaskular.

Hipertensi juga menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi hingga dijuluki sebagai The Silent Killer (Nuraini, 2015). Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua dengan jumlah sebanyak 1867 kasus di Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Tahun 2018. Tujuan: Diketahui efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan metode pendidikan individual tentang pengetahuan pola makan pada penderita hipertensi di Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Lampung Selatan Tahun 2019.

Metode: penelitian ini adalah Eksperimental dengan pendekatan Quasy Eksperiment. Populasi penelitian ini adalah semua penderita hipertensi di Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung sebanyak 83 orang dengan jumlah sampel 30 responden. Pengambilan sampel menggunakan minimum sampling. Analisis data dengan uji t test. Hasil: Distribusi frekuensi responden yang terbanyak mengikuti pendidikan kesehatan adalah usia 36-40 tahun sebanyak 10 orang (33,3%), pendidikan SMA sebanyak 13 orang (43,3%), laki-laki sebanyak 16 orang (53,3%) status bekerja sebanyak 23 orang (76,7%). Diperoleh rata-rata pengetahuan responden sebelum pendidikan kesehatan adalah 12,97 dengan standar deviasi 2,619 dan rata-rata pengetahuan responden sesudah pendidikan kesehatan adalah 19,97 dengan standar deviasi 2,375, hasil uji statistik didapatkan  $t\text{-test} > t\text{ tabel}$ ,  $13,272 > 1,697$   $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ )  
Kesimpulan: Ada Pengaruh pendidikan individual terhadap Pengetahuan pola makan

penderita hipertensi di Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019.

Disarankan Puskesmas untuk meningkatkan intensitas pendidikan kesehatan dan home visite kepada penderita hipertensi. Kata Kunci :Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Hipertensi PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud, sehingga tercipta masyarakat Indonesia yang penduduknya hidup dengan perilaku sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata, serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

Berdasarkan tujuan pembangunan tersebut, sektor kesehatan memfokuskan pada upaya mencapai Indonesia Sehat kurun waktu 2015-2019. Salah satu upaya tersebut adalah menanggulangi penyakit tidak menular yakni hipertensi, diabetes, obesitas, kanker dan gangguan jiwa (Kemenkes, 2016). Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya.

Apabila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap akan menimbulkan gejala yang disebut sebagai penyakit darah tinggi. Hipertensi mencakup tekanan darah 140/90 mmHg (milimeter Hydragyrum atau milimeter air raksa) sistolik (Asdie, 2012). Hipertensi adalah tekan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes, 2015). Di seluruh dunia, peningkatan tekanan darah diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian, sekitar 12,8% dari total semua kematian. Ini menyumbang 57 juta disability adjusted life years (DALYS) atau 3,7% dari total DALYS (WHO, 2017).

Di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025.

Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun adalah hipertensi. dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia = 75 tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2017) Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 melaporkan prevalensi hipertensi penduduk umur 18 tahun ke atas sebesar 34,1 %. Angka tertinggi berada pada provinsi Kalimantan selatan, 44,1 % dan terendah pada Provinsi Papua 22,1 % sedangkan provinsi Lampung berada pada urutan ke 16 dengan angka kejadian hipertensi 30%.

Data Provinsi Lampung pada tahun 2016 kejadian hipertensi mencapai 20.116 orang (2,65%) menduduki peringkat ke 5 dari 10 penyakit terbanyak penderita rawat jalan dirumah sakit Lampung. Pada tahun 2017 mencapai 230.672 (26,18%) menduduki peringkat ke-3 dari 10 besar penyakit Provinsi Lampung. Data **Profil Kesehatan Provinsi Lampung** Tahun 2016 terlihat bahwa jumlah penderita hipertensi terbanyak pada Kabupaten Lampung Tengah dengan jumlah 900.746 kemudian Kota Bandar Lampung dengan jumlah 663.609 ,kabupaten Lampung Selatan 635.567. Pada tahun 2017 data penderita hipertensi terbanyak masih pada kabupaten Lampung Tengah yaitu 837.686, Kabupaten Lampung Selatan 687.218, dan Bandar Lampung 357,993 penderita.

Dari data 2 tahun terakhir terlihat penurunan penderita hipertensi pada Kabupaten Lampung Tengah dan Kota Bandar Lampung tetapi tidak pada Kabupaten Lampung Selatan, terjadi kenaikan jumlah penderita hipertensi ( Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018). **Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan jantung. Selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal maupun penyakit serebrovaskular.** Hipertensi juga menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi hingga dijuluki sebagai The Silent Killer (Nuraini, 2015). **Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan.**

Gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi.

Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi. Kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi (Junaedi dkk. 2013 dalam Mahmudah, 2015).

Selain menggunakan pengobatan farmakologi, penurunan hipertensi Pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan non farmakologi. Salah satu alternatif pengobatan non farmakologi pada pasien hipertensi adalah pemberian pola makan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) yang kaya akan kalium dan kalsium; diet rendah natrium. **JNC VII menyarankan pola makan DASH yaitu diet yang kaya**

dengan buah, sayur, dan produk susu rendah lemak dengan kadar total lemak dan lemak jenuh. Natrium yang direkomendasikan < 2.4 g (100 mEq)/hari.

Diet kaya dengan buah dan sayuran dan rendah lemak jenuh dapat menurunkan Hipertensi pada individu dengan hipertensi. (JNC VII, 2017). Pengetahuan merupakan domain terendah dalam perubahan sikap dan praktek menurut Roger (1974) sikap dan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan yang adekuat tidak akan bertahan lama pada kehidupan seseorang sedangkan pengetahuan yang adekuat jika tidak diimbangi oleh sikap dan perilaku yang berkesinambungan tidak akan mempunyai arti bagi kehidupan (Notoatmodjo, 2014).

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat. peran perawat selaku edukator untuk dapat memberikan pengetahuan yang memungkinkan pasien dapat membuat pilihan, dan memotivasi pasien untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Lawrence Green (1984) mengatakan bahwa kualitas hidup dapat dicapai jika seseorang telah mencapai status kesehatan yang baik, kemudian status kesehatan individu atau masyarakat itu sendiri dipengaruhi oleh dua hal yaitu perilaku individu dan lingkungan.

Perilaku individu dipengaruhi oleh tiga hal yang salah satu diantaranya memuat aspek pengetahuan. Pendidikan kesehatan sedikit demi sedikit dapat mempengaruhi perilaku individu dan masyarakat menjadi lebih baik, kemudian akan mempengaruhi status kesehatan masyarakat yang akan merubah kualitas hidup individu dan masyarakat menjadi lebih baik (Murti, 2018). Penelitian Murti (2018) Menimpulkan Bahwa Ada Pengaruh Antara Pengetahuan Sebelum Pendidikan Kesehatan Dengan Pengetahuan Setelah Diberi Pendidikan Kesehatan.

Terdapat Perbedaan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Yang Bermakna Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Individual Pada Kelompok Eksprimen (Yeni, 2014). Penelitian Susilowati (2018) Pola Makan Dan Jenis Kelamin Dan Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen Dengan Hasil Penelitian Ada Hubungan Pengetahuan Responden Dan Kejadian Hipertensi. Kabupaten Lampung Selatan tahun 2017, pada sepuluh besar penyakit diketahui bahwa penyakit hipertensi masuk dalam urutan nomor 3 terbanyak yaitu sebanyak 42.250 kasus dibawah panyakit influenza dan gastritis dimana kasus ini meningkat cukup tajam dari tahun 2016 sebanyak 35.622 kasus artinya terjadi peningkatan sebanyak 6.628 kasus (Profil Kesehatan Lampung Selatan, 2018).

Berdasarkan data tahun 2017 penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua setelah faringitis dengan jumlah kasus hipertensi sebanyak 1867 kasus (Puskesmas Banjar Agung, 2018). Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan di Puskesmas Banjar Agung pada tanggal 23 - 30 Januari terhadap 15 orang penderita hipertensi diketahui bahwa sebanyak 12 (80%) responden tidak mengetahui jenis makanan yang dipantang pada penderita hipertensi sehingga terkadang mereka masih mengonsumsi makanan yang bersantan atau gorengan sebanyak 3 (20%) responden mengungkapkan sudah jarang mengonsumsi makanan yang bersantan namun masih mengonsumsi gorengan.

Dari 15 responden tersebut sebanyak 5 (33,3%) responden mengetahui beberapa jenis makanan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti mentimun. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan metode pendidikan individual tentang pengetahuan pola makan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Lampung Selatan Tahun 2019. METODE PENELITIAN Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang memberlakukan kuantifikasi pada variabel-variabelnya, menguraikan distribusi variabel secara numerik (memakai angka absolut berupa frekuensi dan nilai relatif berupa presentase) serta kemudian menguji hubungan antar variabel dengan menggunakan formula statistik. (Wibowo, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien rawat inap penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Lampung Selatan bulan Desember 2018 sampai dengan februari 2019 berjumlah 83 penderita hipertensi.

Sampel yang digunakan metode purposive sampling sebanyak 30 responden. Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu Eksperimental dengan pendekatan Quasy Eksperimen (Eksperimen semu). Penelitian ini dilakukan dengan desain one group pretest-posttest .

HASIL Analisis Univariat Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Variabel

_Kategori	_Jumlah	_Persentase	_Usia	_31-35	_7	_23.3	_36-40	_10	_33,3	_41-45	_7	_23.3	_46-56	_6	_20.0
_Pendidikan	_SD	_5	_16.7	_SMP	_8	_26.7	_SMA	_13	_43.3	_SARJANA	_4	_13.3			
_Jenis kelamin	_L	_16	_53.3	_P	_14	_46.7									
_Pekerjaan	_tidak bekerja	_7	_23.3	_bekerja	_23	_76.7	_Total	_30	_100.0						

--



Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa usia terbanyak yang mengikuti penyuluhan adalah usia 36-40 tahun yaitu sebanyak 10 orang (33,3%), pendidikan terbanyak adalah tamatan SMA yaitu sebanyak 13 orang (43,3%), jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan pekerjaan yang terbanyak adalah bekerja yaitu sebanyak 23 orang (76,7%).

Tabel 4.2

Rata-Rata Pengetahuan Pola Makan Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Individual Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019 Pengetahuan \_Mean \_SD \_Min \_Max \_N \_ \_Sebelum Pendidikan kesehatan individual \_12,97 \_2,619 \_7 \_17 \_30 \_ \_

Berdasarkan tabel 4.2 pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan tentang pola makan, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata pengetahuan responden sebelum pendidikan kesehatan adalah 12,97 dengan standar deviasi 2,619.

Tabel 4.3

Rata-Rata Pengetahuan Pola Makan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Individual Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019 Pengetahuan \_Mean \_SD \_Min \_Max \_N  
\_ \_Setelah pendidikan kesehatan individual \_19,97 \_2,375 \_14 \_25 \_30 \_ \_

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa setelah pendidikan kesehatan tentang pola makan, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata pengetahuan responden sesudah pendidikan kesehatan adalah 19,97 dengan standar deviasi 2,375.

#### Uji Normalitas Tabel 4.4

Uji Normalitas data penelitian Variabel \_Skewness \_Std. Error \_Skewness : Std.Error \_Ket \_  
\_Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan \_-0,331 \_0,427 \_0,478 \_Normal \_  
\_Pengetahuan setelah pendidikan kesehatan \_0,167 \_0,427 \_0,499 \_Normal \_ \_

Berdasarkan tabel 4.4 di atas masing-masing variabel mempunyai nilai skewness dan standar eror, bila nilai skewness di bagi standar erornya menghasilkan angka = 2, maka distribusi normal, bila data berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan untuk uji (t independent) Uji Homogenitas Berdasarkan pengujian homogenitas variansi kelompok-kelompok menghasilkan tampilan OutputSPSS dalam lampiran, diperoleh nilai sig. adalah  $(0,183 > 0,05)$ .

Berdasarkan pengujian lewat komputer tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa variansi skor-skor bersifat homogen.

Analisis Bivariat Tabel 4.5 Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang pola makan terhadap Pengetahuan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019

Kelompok	N	Beda Mean	SD	t-test	P- Value	Keterangan
Pengetahuan sebelum - setelah Pendidikan kesehatan individual	30	7,000	2.889	13,272	0,000	Ada pengaruh



Berdasarkan tabel 4.5

diatas, hasil uji statistik didapatkan  $t\text{-test} > t \text{ tabel}$ ,  $13,272 > 1,697$   $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada Pengaruh pendidikan kesehatan tentang pola makan terhadap Pengetahuan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019. Berdasarkan hasil terlihat bahwa, pada kelompok setelah diberikan penyuluhan memiliki kenaikan tingkat pengetahuan dengan selisih 7,000 poin. PEMBAHASAN Analisa univariat a. Rata-rata pengetahuan pola makan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan Berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata pengetahuan responden sebelum pendidikan kesehatan adalah 12,97 dengan standar deviasi 2,619.

Pengetahuan responden tentang hipertensi merupakan pengetahuan yang diperoleh dari hasil upaya mencari tahu yang terjadi setelah individu tersebut melakukan penginderaan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang atau over. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasarkan dengan pemahaman yang tepat dapat menumbuhkan perilaku baru yang baik tentang suatu hal (Notoatmodjo, 2014). Hasil penelitian Tiyas (2002) menunjukkan hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di RSUD kota Yogyakarta.

Hasil penelitian ini yang didapat 50% pasien hipertensi diketahui bahwa mereka sering makan-makanan yang banyak mengandung garam dan lemak. Menurut pendapat peneliti pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah tingkat pendidikan yang mana secara umum, orang yang berpendidikan lebih tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas daripada orang yang berpendidikan lebih rendah dan dengan pendidikan dapat menambah wawasan atau pengetahuan seseorang. Kurangnya pengetahuan responden ini dapat disebabkan beberapa faktor antara lain masih rendahnya tingkat pendidikan yang didominasi pendidikan dasar. b.

Rata-rata pengetahuan pola makan Setelah dilakukan pendidikan kesehatan Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa setelah pendidikan kesehatan tentang pola makan, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata pengetahuan responden setelah pendidikan kesehatan adalah 19,97 dengan standar deviasi 2,375. Pengetahuan responden tentang hipertensi merupakan pengetahuan yang diperoleh dari hasil upaya mencari tahu yang terjadi setelah individu tersebut melakukan penginderaan.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang atau over behavior (Notoatmojo, 2010). Peningkatan pengetahuan

pada subjek pemberdayaan diharapkan dapat mendorong peningkatan kesadaran akan pentingnya pencegahan atau deteksi dini hipertensi, penyebab hipertensi, dan bahayanya. Peningkatan kesadaran juga diharapkan dapat memicu perbaikan pola hidup yang selanjutnya mengarah ke perbaikan tekanan darah (Sudarsono, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumarman (2010), tentang gambaran tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 64,2%, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 35,8%. Kurangnya pengetahuan responden dikarenakan kurangnya sumber informasi terkait dengan hipertensi, selain itu pada lansia sudah mengalami degenerasi fungsi organ dalam hal ini adalah kemunduran fungsi kognitif sehingga lansia lebih susah menerima informasi sehingga pengetahuan lansia menjadi kurang. Menurut peneliti hasil penelitian tersebut dimungkinkan karena kurangnya pengetahuan responden tentang hipertensi.

Tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu objek sangat menentukan cara pandang seseorang serta untuk melakukan suatu perilaku kesehatan. Pola hidup sehat dalam penelitian ini dapat terbentuk berdasarkan informasi yang diterima dari orang lain yang memiliki pengaruh. Pengetahuan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku pola hidup sehat dalam pencegahan penyakit, sehingga pengetahuan pada lansia tentang hipertensi perlu ditingkatkan dengan baik agar dapat menentukan pola hidup sehat yang dapat mencegah atau mengurangi komplikasi dari hipertensi. Analisa Bivariat a.

Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Pendidikan Individual Tentang Pengetahuan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Hasil uji statistik didapatkan  $t > t$  tabel,  $13,272 > 1,697$   $p$ -value = 0,000 ( $p$ -value <  $\alpha = 0,05$ ) yang berarti ada Pengaruh pendidikan kesehatan tentang pola makan terhadap Pengetahuan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Budiman (2013) bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Pembinaan terutama di tunjukkan kepada perilaku masyarakat yang sudah sehat agar tetap dipertahankan kesehatannya, artinya masyarakat yang sudah mempunyai perilaku hidup sehat (healthy life style) tetap dilanjutkan atau dipertahankan. Pengembangan perilaku sehat ini terutama ditunjukkan untuk membiasakan hidup sehat bagi anak-anak. Sesuai dengan tiga faktor penyebab terbentuknya (faktor yang mempengaruhi) perilaku

tersebut, maka seyogianya kegiatan pendidikan kesehatan juga ditunjukkan kepada tiga faktor berikut (Notoatmodjo, 2014).

Menurut peneliti Upaya mengubah suatu perilaku pemeliharaan yang terus menerus diperlukan suatu pendidikan kesehatan. Salah satu upaya yang bisa diberikan untuk meningkatkan kepatuhan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas pada pasien dan keluarga mengenai penyakit yang dideritanya serta cara pengobatannya. Pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi yang di berikan kepada responden dapat peningkatan pengetahuan responden sehingga dapat menentukan sikap dalam melakukan pola makan (diit) hipertensi.

Tujuan pendidikan kesehatan pola makan penderita hipertensi yang di berikan kepada responden yakni mengurangi kekambuhan pada penderita dan memberikan arahan pada pola hidup lebih baik. Karena sejatinya hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat di sembuhkan, atau terjadi kekambuhan jika ada faktor-faktor pemacu kekambuhan. Banyak faktor kekambuhan hipertensi diantaranya pola makan sehari-hari, aktifitas fisik, istirahat, stress dan lainnya.

Sehingga analisa peneliti bahwa Pemberian informasi/ pendidikan kesehatan yang di lakukan efektif dalam memberikan edukasi dan peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi. KESIMPULAN Karakteristik responden bahwa usia terbanyak yang mengikuti penyuluhan adalah usia 36-40 tahun yaitu sebanyak 10 orang (33,3%), pendidikan terbanyak adalah tamatan SMA yaitu sebanyak 13 orang (43,3%), jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan pekerjaan yang terbanyak adalah bekerja yaitu sebanyak 23 orang (76,7%).

Rata-rata pengetahuan pola makan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan individual pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019 adalah 12,97 dengan standar deviasi 2,619. Rata-rata pengetahuan pola makan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan individual pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019 adalah 9,97 dengan standar deviasi 2,375. Ada Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan metode pendidikan individual tentang pengetahuan pola makan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan  $t\text{-test} > t\text{ tabel}$ ,  $13,272 > 1,697$   $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) SARAN Diharapkan manajemen Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Jati Agung Lampung Selatan untuk dapat: Melaksanakan pendidikan kesehatan individual dan home visite yang diberikan secara rutin kepada penderita oleh petugas

kesehatan. Membentuk kelompok khusus penderita hipertensi yang dibina oleh petugas kesehatan.

Petugas kesehatan agar lebih menggali hal-hal yang dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dalam menjaga pola makannya.

DAFTAR PUSTAKA American Heart Association. (2013). Heart Disease & Stroke Statistics-2013 Update, American Heart Association. Texas Diakses pada <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> tanggal 6 Januari 2019. Asdie Ahmad Horrison (ed) edisi Indonesia. K. J. Isselbacher, E. Braunwald, J.D. Wilson, J.B. Martin, A.S. Fauci, D.L. (2012). Prinsip-prinsip Ilmu Penyakit Dalam Volume 3 Edisi 13. Jakarta : EGC. Budi. (2006). Pola makan sehat. Di kutip dari <http://journal.unusa.ca.id/index.php/jhs/article/download/23/24>. Diakses pada tanggal 16 agustus 2017. Budiman. (2013).

Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2015. Dinkes Provinsi Lampung. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016. Dinkes Provinsi Lampung. Gunawan, ida. (2015). Pola makan sehat bagi penderita hipertensi. Di kutip dari Health Kompas.com/read. Diakses pada tanggal 15 Maret 2019 Hastono. Priyo Sutanto. (2016). Metodologi Pada Bidang Kesehatan. Jakarta: Rajawalipers. Indonesian Society of Hypertension. (2014). INASH Scientific Meeting Ke-8 dan Tips Hipertensi INASH : Hipertensi Menduduki Penyebab Kematian Pertama di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. (2017).

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta. Kementerian kesehatan RI (2011). Diet Hipertensi . Tahun 2011 Murti (2018) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pajang Surakarta Mahmudah (2018) Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015 Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Metode Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Kesehatan masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta. Notoatmodjo, Soekidjo. (2012).

Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Nursalam & Efendi, F. (2015). Pendidikan dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika Potter, P.A, Perry, A.G. (2013). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Jakarta. EGC Price, A. Sylvia, Lorraine Mc. Carty Wilson. (2012). Patofisiologi : Konsep Klinis. Proses-proses Penyakit, Edisi 6, (terjemahan), Peter Anugrah. Jakarta: EGC Riyanto, Agus. (2011). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Nuha Medika. Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar Indonesia. Jakarta Rita, Ismuningsih. (2013). Pengaruh konsumsi lemak terhadap tekanan darah penderita hipertensi rawat jalan di rumah sakit pku muhammadiyah surakarta.

Program Studi D3 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sari, Yantina Nur Indah. (2017). Berdamai Dengan Hipertensi. Jakarta: Budi Medika  
Siswanto. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran. Yogyakarta: Bursa  
Ilmu Soenarta (2015) Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular.  
Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia 2015 Sugiyono. (2017). Metode  
penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Penerbit ALFABETA. Bandung Susilo, Yekti., Ari  
Wulandari. (2011). Cara Jitu Mengatasi Kencing Manis, Yogyakarta: Andi.

Susilowati, wahyuni (2018) Pola Makan Dan Jenis Kelamin Dan Hubungan Pengetahuan  
Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen The Dash Diet.  
[http://dash.bwh.harvard.edu.Public Health Service National Institutes of Health National  
Heart, Lung, and Blood Institute](http://dash.bwh.harvard.edu.Public Health Service National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute), diakses pada 28 februari 2019 Yeni (2014) Efektifitas  
Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Pendidikan Individual Tentang  
Pengetahuan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya  
Udjianti, Wajan Juni .2011. Keperawatan Kardiovaskular. Jakarta:Salemba Medika.

#### INTERNET SOURCES:

-----  
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/view/year/2018.html>

1% -

[http://malahayati.ac.id/wp-content/uploads/2015/10/JADWAL-KULIAH-GANJIL-PSIK-KO  
NVRS-1415-konversi.pdf](http://malahayati.ac.id/wp-content/uploads/2015/10/JADWAL-KULIAH-GANJIL-PSIK-KO NVRS-1415-konversi.pdf)

<1% -

<https://es.scribd.com/document/361988717/proceeding-ISGH-update-12-Oktober-docx>

<1% -

[https://blogs.cdc.gov/pcd/2014/04/11/differences-in-the-delivery-of-health-education-t  
o-patients-with-chronic-disease/](https://blogs.cdc.gov/pcd/2014/04/11/differences-in-the-delivery-of-health-education-to-patients-with-chronic-disease/)

<1% - <http://eprints.undip.ac.id/view/year/2007.html>

1% -

[https://id.123dok.com/document/eqodeg7z-profil-pereseapan-obat-antihipertensi-di-ap  
otek-merjosari-kota-malang.html](https://id.123dok.com/document/eqodeg7z-profil-pereseapan-obat-antihipertensi-di-ap otek-merjosari-kota-malang.html)

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/50963/29/10.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

<1% - <https://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/04/>

<1% -

<https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-416108-4tahunan-220.pdf>

<1% -

[http://stbm.kemkes.go.id/enewsletter/pustaka/Buku%20Program%20Indonesia%20Seha  
t%20dengan%20Pendekatan%20Keluarga.pdf](http://stbm.kemkes.go.id/enewsletter/pustaka/Buku%20Program%20Indonesia%20Seha t%20dengan%20Pendekatan%20Keluarga.pdf)

1% -

<http://ejournal.poltekekesternate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/download/40/8/187>  
1% - <https://www.scribd.com/document/358249169/6411410092-S>  
1% - <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/download/44/34/>  
3% - <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/download/3886/3895>  
<1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/324255864\\_Relationship\\_Between\\_Knowledge\\_and\\_Hypertension\\_History\\_with\\_Blood\\_Pressure\\_Control\\_in\\_Elderly](https://www.researchgate.net/publication/324255864_Relationship_Between_Knowledge_and_Hypertension_History_with_Blood_Pressure_Control_in_Elderly)  
1% - <http://eprints.ums.ac.id/32110/9/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>  
<1% - [http://eprints.ums.ac.id/30945/3/BAB\\_I.pdf](http://eprints.ums.ac.id/30945/3/BAB_I.pdf)  
2% - <http://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/download/1899/1343>  
1% - <http://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/download/2915/1837>  
<1% -  
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/JurnalVokasiKeperawatan/article/download/10697/5321>  
<1% -  
<https://idoc.pub/documents/tingkat-pengetahuan-sikap-dan-perilaku-penderita-hipertensi-mengenai-tekanan-darah-tinggi-di-puskesmas-amplasadocx-34m7277eom46>  
1% - <https://meigyrozz.blogspot.com/2014/02/makalah-hipertensi.html>  
<1% - <https://haiyulfadhli.blogspot.com/2016/03/swamedikasi-hipertensi.html>  
1% -  
<https://www.scribd.com/document/350041066/Hubungan-Pengetahuan-Dan-Sikap-Dengan>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/lzglwenq-hubungan-pengetahuan-dan-sikap-terhadap-perilaku-ibu-dalam-pemijatan-bayi-dipuskesmas-pamulang-tahun-2011.html>  
1% - <https://dartiariyanti.blogspot.com/2011/05/trias-uks.html>  
2% - <http://eprints.ums.ac.id/66814/13/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>  
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/48701/7/PENDAHULUAN.pdf.pdf>  
<1% - <http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t53044.pdf>  
<1% -  
<https://id.scribd.com/doc/42974883/Microsoft-Word-Buku-Manajemen-Kesehatan-Revisi-dr-Endang-Sutisna>  
<1% - <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2356>  
1% - <http://eprints.ums.ac.id/63319/11/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>  
<1% - <https://akademik.uniska-bjm.ac.id/repository-tugas-akhir-mahasiswa/>  
<1% -  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/download/182/148>  
<1% -  
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/60298/Cover.pdf;sequence=7>  
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/view/year/2016.type.html>

<1% - <https://thepuskommer.blogspot.com/feeds/posts/default?orderby=updated>  
1% -  
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/downloadSuppFile/1035/110>  
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/20238/5/Bab%20IV.pdf>  
1% - [http://eprints.ums.ac.id/21950/13/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/21950/13/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)  
1% - <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/565/5/4.%20Chapter%202.pdf>  
1% -  
<http://repository.unusa.ac.id/2234/1/GAMBARAN%20POLA%20MAKAN%20PADA%20PENYAKIT%20HIPERTENSI%20YANG%20MENJALANI%20RAWAT%20INAP%20DI%20IRNARA%20F%20RSUD%20SYARIFAH%20AMBAMI%20RATO%20EBU%20KABUPATEN%20BANGKALAN%20-%20MADURA.pdf>  
<1% - [http://eprints.ums.ac.id/24067/12/02.\\_Naskah\\_Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/24067/12/02._Naskah_Publikasi.pdf)  
<1% -  
[https://muhammadyaniishak.blogspot.com/2014/08/proposal-dan-kti-kebidanan-judul\\_0.html](https://muhammadyaniishak.blogspot.com/2014/08/proposal-dan-kti-kebidanan-judul_0.html)  
<1% -  
<https://skripsikesehatan.blogspot.com/2011/05/gambaran-pengetahuan-ibu-tentang.html>  
<1% -  
<https://kehidupan18ku.blogspot.com/2012/07/kti-pengetahuan-ibu-nifas-tentang.html>  
1% -  
<https://docobook.com/peningkatan-pengetahuan-tentang-hipertensi-guna689b1c4d29e723670d9159c37c612b1e28442.html>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/zpv5omrz-pengaruh-light-massage-dan-murottal-terhadap-perubahan-hemodinamik-pada-pasien-dengan-gagal-jantung-di-rsud-prof-dr-margono-soekardjo-purwokerto-repository-unair-repository-1.html>  
<1% - <http://digilib.unisayogya.ac.id/2788/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/1y96x0jy-hubungan-pengetahuan-pencegahan-hipertensi-lansia-kecamatan-medan-johor.html>  
<1% - <http://eprints.umpo.ac.id/4458/1/BAB%202.pdf>  
<1% - <http://repository.lppm.unila.ac.id/view/subjects/R1.html>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/zgrnkW2q-hubungan-pendidikan-pengetahuan-pemberian-eksklusif-kelurahan-puskesmas-bukittinggi.html>  
1% -  
<https://chenxazah.blogspot.com/2012/11/makalah-ilmu-pengetahuan-dan-penelitian.html>  
1% - <https://www.scribd.com/document/343513885/Isi-Makalah>



1% - <https://aantekuk28.blogspot.com/2013/05/arti-prilaku.html>  
<1% -  
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/52702/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y>  
1% - <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/833/2/BAB%20I-BAB%20III.pdf>  
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/18566/5/Bab%202.pdf>  
<1% -  
<https://ispendimantari.blogspot.com/2012/04/hubungan-pola-makan-dan-gaya-hidup.html>  
<1% - <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/download/93/68>  
<1% - <http://eprints.undip.ac.id/view/year/2014.default.html>  
<1% - <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/LP>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/zww9830z-profil-kesehatan-indonesia-tahun.html>  
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/view/type/s1/2013.html>  
<1% - <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/975>  
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/41128/1/PENDAHULUAN.pdf>  
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/74938/8/Dapus.pdf>  
<1% - <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/53>  
<1% - <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/jnc7full.pdf>  
<1% -  
<https://adysetiadi.files.wordpress.com/2012/03/jurnal-jadi-word-mei-2013-wordpress.doc>