

Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dengan *Nutrition Card* terhadap Pola Asupan dan Sikap pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara
The Effect of Providing Nutrition Education with Nutrition Card on Intake Patterns and Attitudes in Hypertension Sufferers in Samudera District, North Aceh

Rajulianda R¹, Erwandi²

¹ Mahasiswa Gizi, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Aceh, Indonesia.

² Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Aceh, Indonesia.

*E-mail: rajulianda07@gmail.com

Received date: 18 July 2023	Revised date: 26 August 2023	Accepted date: 30 September 2023
--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

Abstrak

Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah, makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. Media *Nutrition Card* dipilih karena agar memudahkan sampel untuk membawanya agar pesan-pesan didalamnya mudah diingat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh pemberian edukasi gizi dengan *nutrition card* terhadap pola asupan dan sikap pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen*, sedangkan analisis statistik menggunakan uji *Paired Sample T- Test*. sebelum dilakukan analisis menggunakan uji T maka terlebih dahulu di uji tingkat kenormalannya menggunakan uji Kolmogorof-Smirnov. Populasi dalam penelian ini sebanyak 92 lansia. Subjek diambil sebanyak 47 orang menggunakan *Cluster Random Sampling*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Kecamatan samudera Kabupaten Aceh Utara. Setelah dilakukan pemberian edukasi, pola asupan dengan selisih rerata sebelum pemberian edukasi gizi adalah 63,89, setelah pemberian edukasi gizi meningkat menjadi 82,40 dengan nilai ($p = 0,000$) dengan perbedaan nilai selisih 18,51. Sedangkan pada sikap, sikap dengan selisih rerata sebelum pemberian edukasi gizi adalah 69,91, setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 83,57, dengan nilai ($p=0,000$) dengan perbedaan nilai selisih 13,66. Pemberian edukasi gizi menggunakan media *Nutrition Card* berpengaruh dalam meningkatkan pola asupan dan sikap pada lansia yang menderita hipertensi.

Kata kunci: edukasi gizi; nutriton card; penderita hipertensi; pola asupan, sikap

Abstract

Hypertension carries a high risk of heart disease and other diseases such as nerve, kidney, and blood vessel diseases. The higher the blood pressure, the greater the risk. Media Nutrition Card was chosen because it makes it easier for samples to carry so that the messages are easily remembered. This research was conducted to determine the effect of nutritional education with nutrition cards on intake patterns and attitudes in hypertension sufferers. This research uses a Quasy Experiment design, while statistical analysis uses the Paired Sample T-Test. Before the analysis is carried out using the T-test, the level of normality is first tested using the Kolmogorof-Smirnov test. The population in this study was 92 older adults. Forty-seven subjects were taken using Cluster Random Sampling. The research location was carried out in Ocean District, North Aceh Regency. After providing education, the intake pattern with a mean difference before providing nutrition education was 63.89. After providing nutrition education, it increased to 82.40 with a value ($p = 0.000$) with a difference value of 18.51. Meanwhile, regarding attitude, the mean difference before providing nutrition education was 69.91. After providing education, it increased to 83.57, with a value ($p=0.000$) and a difference of 13.66. Nutrition education using Nutrition Card media improves intake patterns and attitudes in older adults with hypertension.

Keywords: nutrition education; nutriton cards; hypertension sufferers; intake patterns; attitudes

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sangat berbahaya (Silent Killer). Definisi hipertensi sendiri ialah suatu kondisi dimana terjadi kenaikan tekanan darah sistolik mencapai angka diatas sama dengan 140 mmHg dan diastolik diatas sama dengan 90 mmHg (1). Hipertensi tidak hanya berisiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah, makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya (2–4).

World Health Organization (WHO 2019), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap Hipertensi. Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi mencapai 31,7%. Menurut data dari Riskesdas Litbang Depkes (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia yang di dapat melalui pengukuran pada umur diatas 18 tahun sebesar 34,1%. Sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Dari prevalensi sebesar 34,1% diketahui bahwa 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat, serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Berdasarkan Dinkes Provinsi Aceh tahun 2016, prevalensi hipertensi di Aceh tercatat sebesar 30,2% dan hipertensi menempati peringkat ke empat penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat Aceh dengan jumlah kasus sekitar 3.474

kasus. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Utara tahun 2016, jumlah penderita hipertensi sebanyak 52.278 orang dan 31.366 atau sebesar 60% diantaranya adalah laki-laki. Secara keseluruhan dilaporkan bahwa hipertensi menduduki peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak di Aceh Utara (5).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadi hipertensi diantaranya adalah faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olah raga, jenis pekerjaan, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stres (6–9). Salah satu penyebab tingginya prevalensi hipertensi adalah masih minimnya kesadaran dan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dan pola konsumsi makanan yang salah disebabkan kurang terpaparnya informasi tentang pengetahuan gizi dan pola makan yang benar (10,11). Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu dilakukan intervensi lebih lanjut kepada penderita hipertensi dengan meningkatkan pengetahuan gizi dan memberikan edukasi gizi seperti konseling dan pemberian *Nutrition Card*. Edukasi gizi memiliki pengaruh yang tinggi dalam penurunan tekanan darah tinggi (12–14).

Pola asupan merupakan kebiasaan penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Jika pola asupan tidak seimbang, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal dan lebih rentan terhadap penyaki-penyakit yang kronis dimasa dewasa (15–17).

Dengan melihat prevalensi hipertensi di kecamatan Aceh Utara pada

tahun 2016, dapat diketahui jumlah penderita hipertensi sebanyak 52.278 orang dan 31.366 atau sebesar 60% diantaranya adalah laki-laki. Secara keseluruhan dilaporkan bahwa hipertensi menduduki peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak di Aceh Utara Berdasarkan hal-hal diatas, peneliti ingin mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi dengan *Nutrition Card* terhadap pola asupan dan sikap pada penderita hipertensi Di Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara.

METODE

Jenis Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest post-test. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara pada bulan Februari tahun 2022.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berjumlah 47 lansia penderita hipertensi. Rata-rata pola asupan sebelum dilakukan pemberian edukasi gizi responden yaitu 63, 89 dengan standar deviasi 6,062, nilai pola asupan yang paling rendah yaitu 53, sedangkan nilai paling tinggi 83. Rata-rata pola asupan setelah dilakukan pemberian edukasi gizi responden yaitu 82,40 dengan standar deviasi 3,982, untuk pola asupan setelah dilakukan pemberian edukasi gizi responden memiliki nilai yang paling rendah yaitu 74, sedangkan pola asupan setelah dilakukan pemberian edukasi gizi responden memperoleh nilai yang paling tinggi 91 (**Tabel 1**).

Rata-rata sikap sebelum dilakukan pemberian edukasi gizi pada responden yaitu 69,91 dengan standar deviasi 10,496. sikap yang paling rendah yaitu 55 sedangkan nilai paling tinggi 85. Rata-rata sikap setelah dilakukan pemberian edukasi gizi pada responden memperoleh 83,57 dengan standar deviasi 4,657, untuk sikap setelah dilakukan pemberian edukasi gizi pada responden memiliki nilai paling rendah yaitu 72, sedangkan sikap setelah dilakukan pemberian edukasi gizi pada responden memperoleh nilai paling tinggi 92 (**Tabel 2**).

Hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian edukasi gizi memperoleh rata-rata pola asupan makanan adalah 63,89 dan sesudah dilakukan pemberian edukasi gizi adalah 82,40. Hasil uji statistic menggunakan uji *paired samples t-test* pola asupan makanan sebelum dan pola asupan makanan sesudah, didapatkan nilai $t\text{-test} = 25,230$ dan $P\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,005$). Dari hasil tersebut maka dapat dijelaskan terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi dengan *nutrition card* terhadap pola asupan pada penderita hipertensi di Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara (**Tabel 3**).

Hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian edukasi gizi memperoleh rata-rata Sikap adalah 69,91 dan sesudah dilakukan pemberian edukasi gizi adalah 83,57. Hasil uji statistic menggunakan uji *paired samples t-test* sikap sebelum dan sikap sesudah, didapatkan nilai $t\text{-test} = 12,128$ dan $P\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,005$). Dari hasil tersebut maka dapat dijelaskan terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi dengan *nutrition card* terhadap sikap pada penderita hipertensi di Kecamatan

Samudera Kabupaten Aceh Utara (**Tabel 4**).

Tabel 1. Nilai pola asupan makanan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi

Pendidikan Sebaya	Sampel	Nilai		Mean	SD
		Min	Maks		
Pola Asupan Makanan Sebelum	47	53	83	63,89	6,062
Pola Asupan Makanan Sesudah	47	74	91	82,40	3,982

Tabel 2. Nilai Sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi

Pendidikan Sebaya	Sampel	Nilai		Mean	SD
		Min	Maks		
Sikap Sebelum	47	55	85	69,91	10,496
Sikap Sesudah	47	72	92	83,57	4,657

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Nutrition Card Terhadap Pola Asupan Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Pemberian Edukasi Gizi

Pola asupan	Mean	SD	T	P
Pola Asupan Makanan Sebelum	63,89	6,062	25,230	0,000
Pola Asupan Makanan Sesudah	82,40	3,982		

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Nutrition Card Terhadap Sikap Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Pemberian Edukasi Gizi

Sikap	Mean	SD	T	P
Sikap Sebelum	69,91	10,496	12,128	0,000
Sikap Sesudah	83,57	4,657		

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa adanya pengaruh pola asupan dan sikap pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian edukasi gizi dengan *nutrition card* ($p = 0,000$). Berdasarkan penelitian juga dapat diketahui bahwa rata-rata skor pola asupan *pretest* sampel yaitu 63,89 sedangkan setelah dilakukan pemberian edukasi gizi skor rata-rata pola asupan *post test* sampel adalah 82,40. Untuk rata-rata skor sikap *pretest* sampel yaitu 69,91 sedangkan setelah dilakukan pemberian edukasi gizi skor rata-rata sikap *post test* sampel adalah 83,57.

Pemberian informasi melalui sebuah edukasi dengan bantuan media seperti laflet, flipchartt, poster, dll akan meningkatkan pengetahuan, sikap dan pola

asupan pada penderita anemia (18,19). Sama juga dengan penelitian ini yang menggunakan *nutrition card* yang berisi tentang makanan yang harus dikonsumsi dan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi untuk mengubah pola asupannya, dan leaflet yang berisi tentang penyebab hipertensi, tanda dan gejalanya, akibat dari hipertensi, dan hal-hal yang harus diperhatikan disaat tekanan darah sedang naik, untuk menambah pengetahuan tentang hipertensi (20,21).

Sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor predisposisi (umur, tingkat pengetahuan, dan tingkat pendidikan), faktor pemungkin (fasilitas dan sarana), dan faktor penguat yaitu dukungan dari orang sekitar. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko 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 (22,23).

Analisis T-Test digunakan untuk membandingkan hasil dari peningkatan pola asupan dan sikap terlihat dari analisa uji statistik dengan menggunakan uji *Paired Sample T Test* di peroleh hasil *p-value* 0,000 ($<0,005$), Maka dapat disimpulkan dari perbandingan hasil pretest dan post test pola asupan dan sikap penderita hipertensi adanya peningkatan pola asupan dan sikap setelah diberikan media *nutrition card*.

Strategi dalam perubahan sikap adalah dengan pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan bersikap sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu cara pemberian informasi adalah dengan melakukan edukasi gizi. Pemberian informasi dalam bentuk pendidikan gizi ini tidak terlepas dari metode dan media yang digunakan. Adapun metode yang digunakan yaitu metode pemberian media *nutrition card* (24,25).

Hasil statistik sebagaimana disajikan pada tabel 8, diketahui bahwa terjadi peningkatan pola asupan penderita hipertensi setelah diberikan edukasi gizi tentang hipertensi sebesar 18,51 dengan deviasi sebesar 5,03. Secara statistik terbukti bahwa terdapat perbedaan signifikan (*p-value* $< 0,005$) antara rerata

pola asupan sebelum dengan rerata pola asupan setelah pemberian edukasi gizi pada penderita hipertensi dengan nilai $p = 0,000$. Hasil statistik ini dapat disimpulkan bahwa menggunakan media *nutrition card* secara signif dapat meningkatkan pemahaman penderita hipertensi di Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. Hasil statistik sikap penderita hipertensi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor 13,66 dengan deviasinya 7,72. Hasil uji statistik menunjukkan pada CI : 95% terdapat perbedaan signifikan (*p-value* $<0,005$) antara rerata sikap sebelum dengan rerata sikap setelah pemberian edukasi pada penderita hipertensi dengan nilai $p = 0,000$. Hasil statistik ini dapat disimpulkan bahwa menggunakan media *nutrition card* secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman penderita hipertensi di Kecamatan Samudera, Kabupaten Aceh Utara.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini yaitu di ketahui pola asupan nilai rata-rata pre test 63,89 point untuk pola asupan sebelum pemberian edukasi dengan standar deviasi 6,06 setelah melakukan pemberian edukasi terjadi peningkatan pola asupan nilai post test 82,40 poin dengan standar deviasi 3,98. Diketahui nilai rata-rata sikap penderita hipertensi menunjukkan 69,91 point untuk sikap sebelum pemberian edukasi gizi dengan standar deviasi 10,49, setelah melakukan pemberian edukasi terjadi peningkatan sikap dengan nilai rata 83,57 dengan deviasinya 4,65. Hasil penelitian uji statistik dengan nilai $P=0,000$ ($p<0,05$) sehingga pada CI:95% H_0

ditolak dan Ha diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kemaknaan 95% ada pengaruh pemberian edukasi gizi dengan *Nutrition Card* terhadap pola asupan dan sikap pafa penderita hipertensi di Kecamatan samudera Kabupaten Aceh Utara.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yonata A, Pratama ASP. Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*. 2016;5(3):17–21.
2. Parrela R, Nurhuda MA, Wahyu I. DIIT Penyakit Hipertensi, Pengobatan Tradisional serta Pencegahan untuk Penyakit Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2021;10(1):51–4.
3. Yanti CA, Muliati R. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*. 2019;4(2):411–8.
4. Suryarinilsih Y. Penatalaksanaan Diet dan Olahraga dengan Pengendalian Hipertensi pada Klien Hipertensi. *Menara Ilmu*. 2019;13(9).
5. Ahmady D. Hubungan Kadar Kolesterol Darah dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien di Poli Penyakit Tidak Menular Puskesmas Tanah Pasir Kabupaten Aceh Utara. *Care*. 2019;7(1):39–47.
6. Sudawam S, Livana PH. Gambaran Tingkat Stres Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 2017;7(1):32–6.
7. Fitriayani Y, Sugiarto S, Wuni C. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Esensial di Desa Kemingking dalam Kabupaten Muaro Jambi. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2020;6(1):449–58.
8. Angelina C, Yulyani V, Efriyani E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *Indonesian Journal of Health and Medical*. 2021;1(3):404–16.
9. Harianja B, Nadapdap TP, Anto A. Analisis Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi pada Suku Batak di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampak Kabupaten Labuhan Batu Selatan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*. 2021;5(1):7–12.
10. Sudarsono EKR, Sasmita J, Handyasto AB, Arissaputra SS, Kuswantiningsih N. Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Anak Muda di Dusun Japanan, Margodadi, Sayegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2017;3(1):26–38.
11. Rahayu ES, Wahyuni KI, Anindita PR. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa Volume*. 2020;4:87–97.
12. Wibowo MINA, Setiawan D, Ikhwanianti ND, Sukma FA. Pengaruh Konseling dan Alat Bantu Pengingat Pengobatan terhadap Kepatuhan Minum Obat dan Outcome Klinik Pasien Diabetes Melitus dan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*. 2020;18(2):169–76.
13. Yulianti NT, Sofiyanti I, Sandra E. Pemberdayaan Catin, Bumil, Busui dan Ibu Bayi Balita sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan melalui Edukasi Komplementer di Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara. In: *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. 2023. p. 1–17.
14. Istiqomah F, Tawakal AI, Haliman CD, Atmaka DR. Pengaruh Pemberian Edukasi terhadap Pengetahuan

- Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*. 2022;11(1):159–65.
15. Mokoginta FS, Budiarto F, Manampiring AE. Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *eBiomedik*. 2016;4(2).
 16. Evan E, Wiyono J, Candrawati E. Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2017;2(3).
 17. Kanah P. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*. 2020;4(2):203–11.
 18. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
 19. Khoirunnisa S, Kurniasari R. Pemanfaatan Media dalam Meningkatkan Pengetahuan serta Konsumsi Buah dan Sayur: Tinjauan Literatur. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*. 2022;6(2):1178–83.
 20. Ramadhani DA, Kurniasari R. Literature Review: Pengaruh Media Komunikasi terhadap Keamanan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 2022;8(5):41–4.
 21. Priawantiputri W, Rahmat M, Purnawan AI. Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*. 2019;10(3):374–81.
 22. Kusuma TM, Wulandari E, Widiyanto T, Kartika D. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Kebiasaan konsumsi jamu pada masyarakat Magelang tahun 2019. *Pharmakon: Jurnal Farmasi Indonesia*. 2020;37–42.
 23. Sasmiyanto S. Faktor Predisposisi Perilaku Kesehatan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020;3(2):466–76.
 24. Munandar B. Peran Informasi Keluarga Berencana pada Persepsi dalam Praktik Keluarga Berencana. *Jurnal Swarnabhumi: Jurnal Geografi dan Pembelajaran Geografi*. 2017;2(1).
 25. Wardani NEK, Irawati D, Wayanti S. Pengaruh Konseling terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Akseptor KB dalam Pemilihan AKDR Post Plasenta. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*. 2019;12(1):1–4.