

PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA DEWASA DI PUSKESMAS MOMBOK MANGGARAI TIMUR 2019

Yohana Hepilita, Kamilus A. Saleman

Prodi Sarjana Keperawatan FIKP Unika St. Paulus Ruteng. Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng-Flores
86508

[Email: yoanhepilita30@gmail.com](mailto:yoanhepilita30@gmail.com)

Abstract: The Effect of Health Education to the Level of Knowledge of Hypertension Diets in Adult Hypertension Patients in Puskesmas Mombok East Manggarai 2019. This research aims to find out the effect of health education to the level of knowledge about hypertension diet in hypertensive adult patients. This study uses a quantitative approach, with one group pre-post test design method. The sample in this research consisted of 19 respondents, which were selected based on purposive sampling techniques. This research was conducted in Lengko Namut village, Elar Subdistrict, East Manggarai Regency. The used instrument is questionnaire with 26 in questions items. The results showed that, the level of knowledge before being given health education was 12 respondents (63%) had sufficient knowledge and 7 respondents (37%) had less knowledge. The level of knowledge of respondents changed after getting health education, of which 16 respondents (84%) had good knowledge, 3 respondents (16%) had sufficient knowledge. The results of the research through the hypothesis test Paired Sample T-Test showed differences in the average scores between knowledge before and after health education with a difference of 8,684 and a value ($q = 0,00$), which means there is an influence of health education on the level of knowledge of hypertension diet knowledge in patients with hypertension adulthood in Mombok Health Center, East Manggarai.

Keywords: health education, knowledge, hypertension diet

Abstrak: Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *one group pre post test design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 19 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Lokasi penelitian di Desa Lengko Namut, Kecamatan Elar, Kabupaten Manggarai Timur. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan 26 item pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan adalah 12 responden (63%) berpengetahuan cukup dan 7 responden (37%) berpengetahuan kurang. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan memperlihatkan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi yaitu 16 responden (84%) berpengetahuan baik, 3 responden (16%) berpengetahuan cukup. Hasil penelitian melalui uji hipotesis *Paired Sample T-Test* menunjukkan perbedaan rata-rata skor antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan dengan selisih nilai sebesar 8,684 dan nilai ($q = 0,00 < \alpha = 0,05$), yang berarti ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Mombok, Manggarai Timur.

Kata kunci: penyuluhan kesehatan, pengetahuan, diet hipertensi

PENDAHULUAN

Meningkatnya arus globalisasi di segala bidang dengan perkembangan teknologi dan industri telah banyak membuat perubahan pada perilaku dan gaya hidup masyarakat. Perubahan gaya hidup, sosial ekonomi serta industrialisasi jika tidak diimbangi dengan peningkatan kemampuan sumber daya manusia (SDM) yang memadai dapat memacu meningkatnya angka kejadian berbagai jenis penyakit termasuk penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan ginjal. Disebut sebagai pembunuh diam-diam (*silent killer*) karena orang dengan hipertensi tidak menampilkan gejala, walaupun muncul gejala tersebut seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit (Anggraeni Puspita, 2012).

Hipertensi merupakan salah satu faktor penyebab yang paling sering berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah dan merupakan masalah kesehatan utama di dunia. *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 menunjukkan, hipertensi adalah salah satu kontributor paling penting untuk penyakit jantung dan stroke yang bersama-sama menjadi penyebab kematian dan kecacatan nomor satu. Hipertensi diperkirakan mempengaruhi satu atau lebih dari tiga orang dewasa berusia 25 tahun ke atas, atau sekitar satu miliar orang di seluruh dunia (WHO 2012) dikutip dalam (Zakiyatul Ulya, 2017).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring bertambahnya jumlah penduduk, diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% penduduk dunia akan terkena hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 juta orang setiap tahun dan hampir 1,5 juta adalah penduduk wilayah Asia Tenggara, sehingga diperkirakan 1 dari 3 orang dewasa di Asia Tenggara menderita hipertensi (Arlita Saputri, 2017). Negara-negara berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara-negara maju 35%. Kawasan Afrika memegang posisi puncak yaitu 40%, kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Sedangkan angka kejadian penyakit hipertensi di Indonesia 32% dari total jumlah penduduk (Widiyani, 2014). Data tersebut membuktikan bahwa negara yang berpenghasilan tinggi memiliki prevalensi hipertensi lebih rendah (35% orang dewasa) dibandingkan negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah (40% orang dewasa). Hal ini terjadi karena suksesnya kebijakan publik multisektoral termasuk pendidikan dan akses yang lebih baik ke perawatan kesehatan bagi negara dengan penghasilan tinggi.

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dimana proporsi kematiannya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Kemenkes, 2013). Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% penderita hipertensi yang terkontrol, yaitu mereka yang tahu bahwa mereka menderita

hipertensi dan sedang menjalani pengobatan, sedangkan 50% penderita hipertensi tidak menyadarinya sehingga berpeluang mengalami kondisi yang lebih berat. Hasil Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) 2016, jumlah penderita hipertensi menurut golongan umur adalah kelompok umur < 20 tahun 10,7%, umur 20-29 tahun 17,9%, umur 30-39 tahun 27,5%, umur 40-49 tahun 39,1%, umur 50-59 tahun 49,2 %, dan umur \geq 60 tahun 63,0%. Provinsi NTT termasuk dalam urutan ke-20 (dari 7309 yg diperiksa, 2856 mengalami hipertensi atau 39,1%) dari 34 propinsi di Indonesia (Kemenkes RI, 2017).

Laporan hasil kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas Mombok tahun 2017, menunjukkan bahwa dari 120 peserta Posbindu, yang mengalami hipertensi berjumlah 45 orang atau 37,5% dan penyakit lainnya berjumlah 75 orang (62,5%) belum termasuk masyarakat yang tidak mengikuti kegiatan Posbindu PTM (Mombok, 2017), kondisi ini cukup menarik dijadikan materi untuk dilakukan penelitian terutama berkaitan dengan penyuluhan tentang diet hipertensi.

Komponen yang dianggap sebagai upaya pencegahan primer, deteksi awal dan penanganan yang memadai agar menghindari terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi adalah dengan menjalankan diet yaitu upaya pembatasan asupan nutrisi tertentu (Dadang Darmawan, 2013). Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau

melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Pengetahuan serta sikap tentang diet hipertensi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki, agar bisa menanggulangi penyakit hipertensi itu sendiri (Dewi, 2010). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan seharusnya dimiliki oleh pasien karena pasien adalah orang yang paling bertanggung

jawab terhadap terkontrolnya tekanan darah. Berdasarkan konsep tersebut, faktor pengetahuan tentang diet hipertensi kemungkinan mempunyai hubungan

dengan terkontrolnya tekanan darah.

Seorang perawat diharapkan dapat membantu berperanserta memberikan informasi dan mengawasi penderita hipertensi untuk mengatasi masalah kesehatan di masyarakat (Pratiwi, 2010). Salah satu upaya yang dilakukan perawat untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet hipertensi yaitu dengan dilakukan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan tentang diet hipertensi merupakan salah satu upaya yang efektif agar penderita memiliki pengetahuan dan informasi guna mencegah terjadinya komplikasi dan terkontrolnya tekanan darah tanpa harus bergantung pada upaya pengobatan farmakologis.

Penyuluhan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan,

mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita selama sakit, dan membantu penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Pratiwi, 2010). Gaya hidup dan pola makan yang instan merupakan salah satu faktor yang memicu terjadinya peningkatan kejadian hipertensi. Masyarakat saat ini lebih memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula dan mengandung banyak garam (Natrium) yang merupakan faktor pencetus terjadinya penyakit hipertensi, jantung, Diabetes Melitus (DM), dan obesitas.

Survei pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Mombok bulan Oktober 2018 di Desa Lengko Namut ditemukan ada peningkatan prevalensi penderita hipertensi sebanyak 20 kasus yang terjadi dalam usia dewasa (26-45 tahun). Rendahnya pengetahuan, kurang terpapar informasi, kondisi sosial, budaya, dan ekonomi yang tidak memadai menjadi alasan mendasar bagi masyarakat untuk tidak mengontrol kesehatannya ke fasilitas kesehatan yang berdampak pada ketidaktahuan masyarakat akan bahaya penyakit hipertensi yang dialami.

Petugas kesehatan di Puskesmas Mombok mengatakan bahwa penyuluhan kesehatan tentang diet hipertensi sudah pernah diberikan namun penderita hipertensi belum mengikuti saran diet yang benar. Peneliti menilai bahwa ketidakefektifan penyuluhan yang diberikan petugas kesehatan disebabkan oleh beberapa hal antara lain, tidak ada media penyuluhan,

tidak ada alat bantu/alat peraga yang digunakan saat memberikan penyuluhan, sasaran penyuluhan bervariasi bukan kelompok khusus penderita hipertensi, metode yang digunakan kurang tepat, dan waktu penyuluhan terlalu singkat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana pengaruh penyuluhan kesehatan yang dilakukan perawat terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian *pra eksperimental design* dengan rancangan *one group pre post test design* yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Lokasi penelitian di Desa Lengko Namut, Wilayah Kerja Puskesmas Mombok, Kecamatan Elar, Kabupaten Manggarai Timur. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 sampai dengan tanggal 27 April 2019.

Populasi dari penelitian ini adalah penderita hipertensi usia dewasa yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Besar *sample* diperoleh menggunakan rumus **Slovin**, jadi jumlah *sample* dalam penelitian ini adalah 19 responden setelah memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi*.

Data primer didapatkan melalui kuesioner dengan skala *Guttman* yang diisi oleh 19 orang penderita hipertensi usia

dewasa yang berada di Desa Lengko Namut, Puskesmas Mombok, Kecamatan Elar. Kuesioner yang digunakan telah dilakukan uji *validitas* di Pustu Rana Kulan. Dari 30 item pertanyaan yang dinyatakan valid ada 26 item. Sedangkan data sekunder diperoleh dengan mempelajari buku-buku, jurnal penelitian, skripsi, hasil laporan-laporan yang berhubungan. Variabel *Independent* adalah penyuluhan kesehatan dan variabel *Dependent* adalah tingkat pengetahuan diet hipertensi. Analisis data menggunakan uji statistik *pared sample t-test* yaitu dengan melihat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan melalui program SPSS dengan nilai $\alpha = 0,05$

HASIL

Tabel 1. Distribusi Distribusi responden berdasarkan kelompok umur

Kategori	frekuensi	%
Usia dewasa awal (26-35 Thn)	3	15,8
Usia dewasa akhir (36-45 Thn)	16	84,2
Total	19	100

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari kelompok usia dewasa akhir 16 responden (84,2%), sedangkan kelompok usia dewasa awal 3 responden (15,8%).

Tabel 2. Distribusi Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	frekuensi	%
Laki-laki	5	26,3
Perempuan	14	73,7
Total	19	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 14 responden (73,7%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 5 responden

Tabel 3. Distribusi Distribusi responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

Kategori	frekuensi	%
SD	15	78,9
SMP/SMA	4	21,1
D3/S1/S2	0	0
Total	19	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa sebagian besar responden dengan latar belakang pendidikan Sekolah Dasar 15 responden (78,9%), dan responden dengan pendidikan menengah 4 responden (21,1%).

Tabel 4. Distribusi Distribusi responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan sebelum Penyuluhan

Kategori	frekuensi	%
Baik	0	0
Cukup	12	63
Kurang	7	37
Total	19	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan cukup paling banyak yaitu 12 responden (63%) dan responden dengan pengetahuan kurang berjumlah 7 responden (37%).

Tabel 5. Distribusi Distribusi responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan sesudah Penyuluhan

Kategori	frekuensi	%
Baik	16	84
Cukup	3	16
Kurang	0	0
Total	19	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sesudah dilakukan penyuluhan sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu 16 responden (84%) dan paling sedikit memiliki pengetahuan cukup yaitu 3 responden (16%)

Tabel 6. Perbedaan nilai Pretest dan Post test Tingkat pengetahuan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi

kategori	N	Mean	correlation	Std deviation	Sig. (2 tailed)
TktPeng etahuan Pre dan Post test	19	8,684	0,722	2,02	0,000

Sumber: data primer2019: *Uji Pared SampleT-Test*

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang diet hipertensi pada 19 responden dengan nilai rata-rata (*Mean*) 8,684, *Correlation* 0,722, dan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa responden terbanyak adalah dari golongan usia dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 16 responden (84,2%) dan proporsi terkecil dari golongan usia dewasa awal yaitu 3 responden (15,8%). Meningkatnya kejadian hipertensi pada usia dewasa akhir terjadi karena bertambahnya usia, perubahan gaya hidup termasuk banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (Kenia, 2013). Asumsi peneliti bahwa dengan bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah berkurang dan juga merupakan dampak penggunaan alat kontrasepsi hormonal pada perempuan dewasa. Hal ini dapat dibuktikan dengan data bahwa dari 19 responden didapatkan 14 responden (73,3%) berjenis kelamin perempuan paling banyak dibandingkan dengan responden laki-laki

yang hanya berjumlah 5 responden (26,3%). Menurut Rosta (2011), jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Menurut tingkat pendidikan, subyek yang dijadikan responden terdiri dari 15 responden (78,9%) dengan tingkat pendidikan sekolah dasar paling banyak dan 4 responden (21,1%) dengan tingkat pendidikan menengah. Tingginya prevalensi hipertensi pada pendidikan yang rendah, kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi yang diberikan petugas sehingga berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat (Anggara dan Prayitno, 2013).

Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan data sebelum penyuluhan dari 19 responden, terdapat 12 responden (63%) kategori pengetahuan cukup dan 7 responden (37%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Menurut analisis peneliti, pengetahuan cukup dan kurang pada 19 responden penelitian terjadi karena tingkat pendidikan yang rendah dimana 15 responden berpendidikan Sekolah Dasar. Selain itu, faktor usia juga sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Menurut Dewi (2010, pp.16-18) dalam bukunya tentang *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia* mengatakan makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan

yang dimilikinya. Sebaliknya jika tingkat pendidikan seseorang rendah akan menghambat perkembangan sikap terhadap penerimaan nilai-nilai yang diperkenalkan. Ada kesesuaian antara teori dan fakta, peran pendidikan mempengaruhi daya serap seseorang terhadap informasi yang diterima. Pendidikan rendah mengakibatkan sulitnya responden bahkan menghambat untuk menerima pengetahuan baru, sehingga pengetahuan tentang diet hipertensi pada penderita hipertensi rendah.

Menurut Dewi (2010, pp.16-18) dalam bukunya menerangkan bahwa faktor umur merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dikatakan bahwa dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikologis atau mental taraf berpikir yang semakin matang atau dewasa. Menurut Levinson dalam Potter & Perry (2007, p.704) umur 26-35 tahun adalah kelompok usia dewasa awal dimana mereka mulai belajar mengajar dengan latar belakang pengalaman hidup yang unik termasuk penyakit dan pengobatan, sedangkan usia 36-45 tahun termasuk kelompok usia dewasa akhir dimana sudah memasuki masa tenang sehingga mampu mempelajari keterampilan dan informasi baru. Terdapat kesenjangan antara teori dan fakta. Usia dewasa memasuki usia belajar mengajar dari pengalaman hidup yang unik termasuk penyakit. Hal ini berdampak pada mudah dan tidaknya penerimaan suatu informasi khususnya tentang pengetahuan diet hipertensi.

Hasil *test* setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan dari 19 responden dimana ada 16 responden (84%) memiliki pengetahuan yang baik dan 3 responden (16%) memiliki pengetahuan cukup. Hasil analisis peneliti, adanya perubahan tingkat pengetahuan pada responden menjadi baik dan cukup terjadi karena penyuluhan yang dilakukan menggunakan media baik media *visual* maupun *auditor* berupa *leaflet* dan *LCD*, waktu yang digunakan untuk penyuluhan dan diskusi selama 30 menit, bahasa yang digunakan adalah bahasa harian responden dan tempat penyuluhan jauh dari keramaian yaitu di ruang rapat Puskesmas Mombok. Menurut Fitriani (2011, p.193) terdapat tiga faktor yang berpengaruh dalam memberikan penyuluhan kesehatan, salah satunya adalah faktor proses dalam penyuluhan yang meliputi waktu memberikan penyuluhan, tempat penyuluhan, jumlah sasaran yang mendengar penyuluhan, dan alat peraga/media yang digunakan serta bahasa yang mudah dimengerti oleh sasaran. Menurut Tjitarsa (1992, p.247) seluruh pembicaraan termasuk memperlihatkan alat bantu pandang harus dalam waktu 15-20 menit, dan 15 menit untuk pertanyaan dan diskusi. Menurut Effendy (2011) dalam bukunya tentang *Komunikasi, Teori, dan Praktek* mengatakan dalam menyampaikan materi penyuluhan sebaiknya menggunakan bahasa yang mudah dimengerti agar dapat dengan mudah diserap dan dipahami

Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Hasil *uji statistic* melalui *Uji Paired Sample T-Test* diketahui bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan tentang diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Mombok Tahun 2019. Perbedaan dimaksud dapat dilihat pada *output uji Paired Sample T-Test* dimana hasil rata-rata (*Mean*) *pre test* 16,21 dan *post test* 24,89 dengan selisih nilai *Mean* sebesar 8,684, *Standar Deviation* 2.029, dan *Standart Error Mean* sebesar 465. Karena *Mean Pre Test < Mean Post Test* maka dapat dideskripsikan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil test. Demikianpun nilai koefisien korelasi sebesar 0,722 yang berarti ada hubungan antara *pre test* dan *post test*. Hasil *uji Paired Sample T-Test* diperoleh nilai *Sig* $0,000 < 0,05$ maka dapat dideskripsikan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hasil analisis peneliti, terjadinya perbedaan tingkat pengetahuan *pre test* dan *post test* disebabkan karena sasaran penyuluhan adalah kelompok usia dewasa awal dan dewasa akhir yang mengalami hipertensi, dimana topik penyuluhan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan sasaran dan harus dipenuhi saat ini. Sebab penyuluhan / pendidikan orang dewasa merupakan proses penyempurnaan atau perbaikan situasi dan pengalaman yang berhubungan dengan realitas pada masa kini. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli yang

mengatakan salah satu sifat kondisi dan prinsip belajar orang dewasa adalah peserta merasa ada kebutuhan untuk belajar maka prinsip mengajarnya adalah fasilitator harus mengemukakan kemungkinan-kemungkinan baru untuk pemenuhan kebutuhan peserta, membantu setiap peserta untuk memperjelas aspirasi dirinya untuk peningkatan perilaku, membantu mendiagnosa perbedaan antara kebiasaan hidup dengan kondisi sekarang, dan membantu mengidentifikasi masalah kehidupan yang dialami dengan perbedaan aspirasinya. Selain itu penyuluh atau fasilitator diharapkan dapat mengarahkan peserta agar menganggap tujuan pengalaman belajar sebagai tujuan mereka sendiri (Rifa'I; 2003 dalam Megawati 2013). Pendidikan orang dewasa dapat efektif menghasilkan perubahan perilaku apabila isi dan cara atau metode belajar mengajarnya sesuai dengan perubahan yang dirasakan oleh subyek belajar (Soekidjo Notoatmodjo, 2007). Menurut Knowles (dalam Baslemas dan Mappa, 2011: 126) dikutip dari Megawati (2013) mengatakan bahwa pembelajaran orang dewasa akan berhasil dengan baik jika melibatkan baik fisik maupun mental emosionalnya. Menurut Abdulhak (2000) dalam Megawati (2013) mengatakan bahwa keseluruhan penyelenggaraan pendidikan pada orang dewasa pada hakekatnya ditujukan untuk: menolong orang dewasa dalam menghadapi kenyataan hidup, melengkapi keterampilan dalam memecahkan masalah yang dihadapi, menolong orang dewasa dalam mengubah

keadaan kehidupan sosial, dan menolong dalam melengkapi informasi yang dibutuhkan, dalam hal ini kebutuhan akan kesehatan yang berhubungan dengan diet hipertensi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 19 April 2019 terhadap 19 responden di Desa Lengko Namut, Puskesmas Mombok, Kecamatan Elar, Manggarai Timur tentang pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa maka dirumuskan kesimpulan sebagai berikut: 1) Karakteristik usia dari 19 responden yang menjadi sampel penelitian ini yang termasuk kategori usia dewasa awal (26-35 tahun) 3 responden (15,8%) dan kelompok usia dewasa akhir (36-45 tahun) lebih banyak yaitu 16 responden (84,2%). Karakter responden yang berjenis kelamin laki-laki ada 5 responden (26,3%) lebih sedikit jumlahnya dibandingkan responden perempuan yang berjumlah 14 responden (73,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan, dari 19 responden didominasi oleh pendidikan SD yaitu 15 responden (78,9%) sedangkan yang berpendidikan menengah 4 responden (21,1%). 2) Tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi sebelum diberikan penyuluhan dari 19 responden; 12 responden (63%) memiliki pengetahuan cukup dan 7 responden (37%) dengan pengetahuan kurang. 3) Tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita

hipertensi setelah diberikan penyuluhan dari 19 responden; 16 responden (84%) memiliki pengetahuan baik, 3 responden (16%) memiliki pengetahuan cukup. 4) Ada perbedaan tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Mombok sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan yang ditunjukkan melalui hasil uji statistik *paired sample t-test* yaitu selisih rata-rata *pre-post test* 8,684 dan *p value* $0,000 < \alpha 0,05$.

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pelayanan kesehatan dalam menyusun program yang sesuai agar penderita hipertensi dapat memiliki pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi sehingga tekanan darahnya terkontrol dan terhindar dari terjadinya komplikasi

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni Puspita.(2012). *Sikap Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi*. e-jurnal.Vol. 2-3.
- Arlita Saputri, S. R. (2017). Efektifitas CEPAT TENSI (Cegah dan Pantau Hipertensi) Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pada Wanita Menopause. *Jurnal of Health Education*, 2.
- Dadang Darmawan, S. Z. (2013). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Motivasi Pasien Hipertensi Tentang Pelaksanaan Diet Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RS. Rajawali Bandung. *e- jurnal Kesehatan*.
- Dewi, A. W. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemendes RI.(2017). *Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemendes RI.

- Pratiwi, A.(2010). *Perilaku Proporsional Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi*. Jurnal Psikologi.
- Puskesmas Mombok.(2017). *Profil Puskesmas Mombok, Kecamatan Elar, Manggarai Timur*.
- Widiyani,R.(2014, November).Penderita Hipertensi Terus Meningkat .http://health.kompas.com/read/2013/04/05/1404008/Penderita_Hipertensi_Terus_Meningkat.
- Zakiyatul Ulya, A. I. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* , Volume 12, No. 1 Maret 2017.