

Edukasi Kesehatan PHBS (Aktivitas Fisik, Pola Diet, Dan Berhenti Merokok) Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Pada Penderita Hipertensi

Sonhaji¹, Shindi Hapsari¹, Dicky Candra Kusuma¹

¹Universitas Karya Husada Semarang

soni_aji84@yahoo.com, shindahapsari@yahoo.com, dickycandrakusuma@yahoo.com

Diterima : 6 Februari 2022 . Disetujui : 30 Mei 2023 . Dipublikasikan : 20 Juli 2023

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler sering di derita oleh masyarakat. Data *World Health Organization* (WHO) melaporkan lebih dari 1,3 Miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi. Perilaku hidup yang tidak baik merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi seperti merokok, minuman beralkohol kurang aktivitas dan olah raga, kebiasaan tidur, dan pola makan. Perilaku hidup yang tidak baik merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi. Tujuan : Mengetahui pengaruh edukasi kesehatan PHBS (aktivitas fisik, makan sayur buah, dan tidak merokok) terhadap pengetahuan dan perilaku pada penderita hipertensi Di Desa Gedanganak Kabupaten Semarang. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi Eksperiment. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner. Populasi sejumlah 48 orang . Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling. Hasil : Rerata nilai edukasi pre-test adalah 30,55 dan post-test adalah 50, nilai rata-rata pre-test perilaku adalah 32 dan post-test adalah 52,60. Hasil uji stastistik menggunakan uji Paired T-test dan Uji Wilcoxon memiliki nilai (2-tailed) yang sama yakni $0,000 < 0,05$. Simpulan: Ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku pada penderita hipertensi di Desa Gedanganak Kabupaten Semarang.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, PHBS, Hipertensi

ABSTRACT

Background: Hypertension is a cardiovascular disease that is often suffered by the community. Data from the World Health Organization (WHO) report that more than 1.3 billion people in the world suffer from hypertension. Bad life behavior is a risk factor for hypertension, such as smoking, drinking alcohol, lack of activity and exercise, sleeping habits, and eating patterns. Bad life behavior is one of the risk factors for hypertension. Objective: To determine the effect of PHBS health education (physical activity, eating fruit vegetables, and not smoking) on knowledge and behavior in hypertension sufferers in Gedanganak, Semarang. Methods: This research is a quantitative research with a quasi-experimental approach. Data collection techniques with questionnaires. The population is 48 people . The sampling technique used is random sampling. Results: The mean pre-test educational value was 30.55 and the post-test was 50, the behavior pre-test average value was 32 and the post-test was 52.60. The statistical test results using the Paired T-test and the Wilcoxon test have the same (2-tailed) value, namely $0.000 < 0.05$. Conclusion: There is an effect of education on knowledge and behavior in hypertension sufferers in Gedanganak, Semarang.

Keywords: Health Education, PHBS, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang umum dan sering di derita oleh masyarakat. Data *World Health Organization* (WHO) melaporkan lebih dari 1,3 Miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi (WHO, 2015): Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan Prevalensi Hipertensi berdasarkan Hasil Pengukuran pada Penduduk Umur ≥ 18 Tahun tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan 44,13% dan terendah di Povinsi Papua 22,22%, sedangkan di Povinsi Jawa Tengah 37,57%. Prevensi hipertensi berdasarkan jenis kelamin perempuan 36,85% lebih tinggi daripada laki-

laki 31,34% (Riskesdas, 2018): Di Kabupaten Semarang presentasi cakupan pelayanan Kesehatan hipertensi penduduk umur ≥ 15 mencapai 57,2%, dengan demikian masih ada 42,8% yang belum mendapatkan pelayanan Kesehatan hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Perilaku hidup yang tidak baik merupakan salah satu factor resiko terjadinya penyakit hipertensi. Perilaku hidup yang tidak baik seperti merokok, minuman beralkohol kurang aktivitas dan olah raga, kebiasaan tidur, dan pola makan.(Beryansah et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh hasnawati, Perilaku hidup tidak sehat sangat

mempengaruhi terjadinya hipertensi. Sedangkan *Western fast food* tidak terbukti sebagai faktor hipertensi. Faktor yang terbukti sebagai faktor hipertensi yaitu *sedentary lifestyle*, kebiasaan merokok, Kebiasaan konsumsi garam dan penggunaan minyak jelantah (Nurchayani et al., 2021).

Tingkat pengetahuan juga mempengaruhi kejadian penyakit hipertensi, berdasarkan riset kesehatan dasar (Rikesdas 2018) prevalensi hipertensi cenderung lebih tinggi pada kelompok yang memiliki Edukasi rendah dan tidak bekerja.^[2] hasil penelitian lain tentang pengetahuan hipertensi menunjukkan presentase pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi mencapai 67%, hal ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang hipertensi masih cukup baik (Nurchayani et al., 2021)(Tail & Blandina, 2019).

Edukasi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesadaran hidup sehat dan pencegahan hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Panestika, tentang edukasi senam sehat terhadap pencegahan hipertensi didapatkan hasil peningkatan pengetahuan sebanyak 25% setelah diberikan edukasi(Pangestika et al., 2022). Penelitian lain tentang edukasi yang dilakukan oleh Jamaludin edukasi diet hipertensi juga memberikan hasil yang efektif terhadap tingkat pengetahuan masyarakat tentang pola makan diet hipertensi (Jamaludin & Purnamasari, 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental semu (*quasi Eksperiment*). Desain penelitian rancangan penelitian ini adalah *one group pre-post test design*, dengan memberikan perlakuan edukasi dalam sebuah kelompok untuk diukur dan diobservasi sebelum dan setelah diberikan perlakuan (William & Hita, 2019). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 48 orang . Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Sebelum dilakukannya Edukasi

	Mean	Median	SD	Min	Max
Pre-Test					
Pengetahuan	30.55	30.50	3.531	24	37
Perilaku	32	32	2.176	28	38

Berdasarkan tabel 1. Terlihat bahwa mean atau rata-rata nilai pengetahuan dari pre-test adalah 30.55 dan nilai rata-rata pre-testperilaku adalah 32. Nilai minimal dan maksimal dari variable pengetahuan adalah 24 dan 37. Sedangkan nilai minimal dan maksimal dari variable perilaku adalah 28 dan 38.Deskripsikan keterangan tabel dengan mencantumkan di bagian bawah tabel.

Tabel 2. Distribusi Sesudah dilakukannya Edukasi

	Mean	Median	SD	Min	Max
Post-test					
Pengetahuan	50	48.50	4.425	44	58
Perilaku	52.60	53.50	2.257	48	55

Berdasarkan tabel 2. Terlihat bahwa mean atau rata-rata nilai pengetahuan dari posttest (50) dan nilai rata-rata nilai perilaku dari *post-test* adalah 52,60. Nilai minimal dan maksimal dari variable pengetahuan adalah 44 dan 58. Nilai minimal dan maksimal dari variable perilaku adalah 48 dan 55.

Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Tabel 3. Distribusi Hasil Uji Normalitas Data

Edukasi	P	Keterangan
Pre-Test		
Pengetahuan	0,842	Normal
Perilaku	0,023	Tidak Normal
Post-test		
Pengetahuan	0,107	Normal
Perilaku	0,010	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 4.3 Hasil uji normalitas variable penelitian diketahui bahwa variable pengetahuan pre test *edukasi* memiliki nilai *p-valuenya* adalah 0,842, dan post test dengan *p value* 0,107. Variable perilaku *pre-test*edukasi memiliki nilai *p-valuenya* adalah 0,023 dan post testnya dengan *p value* 0,010. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Pre-test* pengetahuan

lebih besar dari 0,05 pada ($p > 0,05$), Sehingga analisisnya adalah data berdistribusi normal (variable pengetahuan) menggunakan analisa uji bedanya *Uji Paired T-test*. Nilai signifikansi *Pre-test* Perilaku lebih kecil dari 0,05 pada ($p < 0,05$), sehingga analisisnya adalah data berdistribusi normal sehingga analisa uji bedanya menggunakan Uji Wilcoxon.

b. Analisa Pengaruh Edukasi

Tabel 4 Hasil Uji Beda Tingkat Pengetahuan (Uji Paired T-Test)

	Mean	P value
<i>Pre-test</i>	30,55	0,000
<i>Post-test</i>	50,00	

Tabel 5 Hasil Uji Beda Tingkat Perilaku (Wilcoxon)

	Median	P value
<i>Pre-test</i>	32,00	0,000
<i>Post-test</i>	53,50	

Berdasarkan Tabel 4 dan Tabel 5. Pada uji Paired T-test dan uji Wilcoxon, sama-sama menunjukkan Nilai sig $0,000 < 0,05$ sesuai dengan pengujian statistik yang kita gunakan maka H_0 ditolak, dan H_a diterima yaitu menunjukkan adanya pengaruh Edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku pada penderita hipertensi di desa gedanganak kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Sebelum diberikan Intervensi Edukasi

Nilai mean atau rata-rata nilai pengetahuan dari *pre-test* adalah 30.55 dan nilai rata-rata *pre-test* perilaku adalah 32. Nilai minimal dan maksimal dari variable pengetahuan adalah 24 dan 37. Sedangkan nilai minimal dan maksimal dari variable perilaku adalah 28 dan 38.

2. Identifikasi Sesudah diberikan Intervensi Edukasi

Nilai mean atau rata-rata nilai pengetahuan dari *post-test* adalah 50 dan nilai rata-rata nilai perilaku dari *post-test* adalah 52,60. Nilai minimal dan maksimal dari variable pengetahuan adalah 44 dan 58. Nilai minimal dan maksimal dari

variable perilaku adalah 48 dan 55. Setelah mengetahui hasil dari post-test yang telah dilaksanakan, hal ini menunjukkan bahwa cenderung ada perubahan setelah dilakukannya pemberian implementasi edukasi, yang dilakukan oleh peneliti untuk menilai tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku pada penderita Hipertensi di Desa gedanganak Kabupaten Semarang.

3. Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Pada Penderita Hipertensi Di Desa Gedanganak Kabupaten Semarang.

Penelitian ini uji bedanya menggunakan Uji Paired T-Test dan Uji Wilcoxon, Karena data tingkat pengetahuan berdistribusi dengan normal, sedangkan data tingkat perilaku menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi dengan normal. Hasil uji Paired T-test dan Uji Wilcoxon memiliki nilai (2-tailed) yang sama yakni $0,000 < 0,05$ sesuai dengan pengujian statistic menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, sesuai dengan pengujian statistik yang kita gunakan maka H_0 ditolak, dan H_a diterima yaitu menunjukkan adanya pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku pada penderita hipertensi di Desa Gedanganak Kabupaten Semarang.

Hal diatas sejalan dengan hasil penelitian Tiara 2018 dalam naskah publikasinya yang menggunakan hasil uji paired sampel t test, pada kelompok perlakuan adalah 0,000. Karena probabilitas $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima. Artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test pada kelompok perlakuan setelah penambahan edukasi. Sedangkan pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan edukasi diketahui bahwa nilai probabilitas atau nilai P adalah sebesar 1,000 karena nilai P lebih besar dari pada 0,05 ($1,000 > 0,05$) maka H_0 ditolak artinya bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai Pre test dan post test pada kelompok kontrol. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi berpengaruh terhadap

Pengetahuan, Sikap dan Perilaku orangtua.
(Anggitamara, 2018)

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil Penelitian sesudah diberikan edukasi nilai mean atau rata-rata nilai pengetahuan dari dari *pre-test* adalah 30.55 dan *post-test* adalah 50. Nilai rata-rata perilaku *pre-test* adalah 32 dan *post-test* adalah 52,60. Nilai minimal dan maksimal dari variable pengetahuan untuk pre test adalah 24 dan 37 dan nilai minimal dan maksimal dari variable pengetahuan post test adalah 44 dan 58. Sedangkan nilai minimal dan maksimal dari variable perilaku untuk pre test adalah 28 dan 38 dan nilai minimal dan maksimal dari variable perilaku adalah 48 dan 55. Setelah mengetahui hasil dari post-test yang telah dilaksanakan, hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan setelah dilakukannya pemberian implementasi edukasi, yang dilakukan oleh peneliti untuk menilai tingkat pengetahuan dan tingkat perilaku pada penderita Hipertensi di Desa gedanganak Kabupaten Semarang.

Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Pada Penderita Hipertensi Di Desa Gedanganak Kabupaten Semarang dengan hasil uji Paired T-test dan Uji Wilcoxon memiliki nilai (2-tailed) yakni $0,000 < 0,05$. Sesuai dengan pengujian statistic menunjukkan adanya pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku pada penderita hipertensi di desa gedanganak kabupaten Semarang. Masyarakat diharapkan dapat memberikan manfaat pemahaman dan pengetahuan tentang berperilaku hidup bersih dan sehat dalam menurunkan tekanan darah tinggi sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Anggitamara, T. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Orangtua Pada Anak Cerebral Palsy Di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Surakarta. *World Development*, 1(1), 1–15.

Arikunto, P. D. S. (2013a). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (pp. 173–174).

Arikunto, P. D. S. (2013b). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (pp. 174–179).

Asnasari, L. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Swamedikasi Dengan Pola Penggunaan Obat Pada Masyarakat Dusun Kenaran, Sumberharjo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta*. Skripsi, 1–54.
https://repository.usd.ac.id/16343/2/148114031_full.pdf

Asyuri, F. A., & Ringoringo, V. S. (2018). Uji AKtivitas Larvasida Ekstrak Etanol 70% Daun Kerehau (*Callicarpa longifolia* Lam.) Terhadap Larva NAYAMUK *Aedes aegypti* Instar III. *Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal*.

Beryansah, Dita, H., Eldrian, F., & Jelmila, S. N. (2021). Gambaran Lifestyle Penderita Hipertensi di Puskesmas Pakan Rabaa Gadut Kabupaten 50 Kota. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 11(2), 99–103.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019*. 3511351(24).

Dr Irwan SKM, M. K. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular* (S. . Invalindiant Candrawinata (ed.)). CV Budi Utama.
https://doi.org/https://www.google.co.id/books/edition/Epidemiologi_Penyakit_Tidak_Menular/3eU3DAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=epidemiologi+penyakit+idak+menular&printsec=frontcover

Ghodang, Hironymus, H. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif (konsep dasar dan aplikasi analisis regresi dan jalur dengan spss)*.

Imas Maturoh, N. A. t. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 307.

Jamaludin, & Purnamasari, T. (2022). *Penatalaksanaan Pendidikan Kesehatan*

- Diet Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Akademi Keperawatan YPIB MAJALENGKA*, VIII(8), 43–53.
- Lontoh, C., Kiling, M., & Wongkar, D. (2013). Pengaruh Pelatihan Teori Bantuan Hidup Dasar Terhadap Pengetahuan Resusitasi Jantung Paru Siswa-Siswi Sma Negeri 1 Toili. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 111914.
- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *D’CARTESIAN*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/dc.7.1.2018.20113>
- Nurchayani, W. F., Rizka, M., Rismayani, R., Pradani, S. A., Astuti, D., Haryani, F., Dewi, D. K., Suyadi, A., Haryanto, Suswardany, D. L., Porusia, M., & Nisariati. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Sonorejo dalam Rangka Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Hipertensi dengan Media Poster. *Jurnal Warta LPM*, 24(4), 656–666.
- Pangestika, V. R., Handayani, M. S., Nurul Dani, & Romauli Lisbet Hutapea. (2022). Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat. 12–18.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In Kementerian Kesehatan RI.
- Savitri, E. W., & Sius, U. (2021). Weight Bearing Exercise dan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi (M. Nasrudin (ed.); 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management.
- Setiawan, N. (2017). Diklat Metodologi Penelitian Sosial. Inspektorat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional Daftar, 25–28. http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/03/teknik_samplimg1.pdf
- Sugiyono. (2014). Pengertian operasional. Repository UMY.
- Suliyanto. (2017). Pelatihan Metode Pelatihan Kuantitatif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(2), 223–232.
- Tail, Y. T. N., & Blandina, O. A. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Saramaake Kecamatan Wasile Selatan Kabupaten Halmahera Timur Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 1(1), 10–14. <http://ejournal.lppmunhena.ac.id/index.php/leleani>
- WHO. (2015). Demographic and Socioeconomic Statistics. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint. *JSM STMIK Mikroskil*, 20(1), 71–80.