



EDUKASI HIPERTENSI DAN *DIET DASH* MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI PADA PASIEN HIPERTENSI

Aladhiana Cahyaningrum^{1✉}, Yuli Laraeni², Ananda Liza Aryansyah Putri³, Intan Gumilang Pratiwi⁴

¹⁻³ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram

⁴ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram

✉aladhiana.cahyaningrum@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 02 Juni 2025; Disetujui 27 November 2025; Di Publikasi 27 November 2025

Abstrak

Hipertensi dikenal sebagai *Silent Killer* karena hipertensi biasanya tidak memberikan gejala atau keluhan sehingga banyak penderita yang tidak menyadarinya. Kabupaten Lombok Tengah memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi nomor 2 di Provinsi Nusa Tenggara Barat, dengan 58.666 kasus yang terdiri dari 27.980 laki-laki dan 30.686 perempuan. Sebagian besar penderita hipertensi tidak dapat mengendalikan penyakitnya, hal ini kemungkinan dapat disebabkan karena pengetahuan dan persepsi penderita hipertensi yang berbeda tentang pengendalian penyakit mereka. Salah satu program kesehatan yang dapat digunakan untuk mengubah sikap orang yang menderita hipertensi adalah dengan memberikan informasi atau edukasi gizi mengenai diet DASH yang harus dijalani untuk mengontrol tekanan darah. Tujuan dari kegiatan PkM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dalam upaya meningkatkan status kesehatan agar tekanan darah tetap terkontrol dan dengan demikian dapat mencegah atau menghambat komplikasi timbulnya penyakit yang lain. Kegiatan PkM dilaksanakan melalui penyuluhan langsung pada pasien rawat jalan Puskesmas Praya menggunakan media video, dan pengukuran tekanan darah serta mengukur pengetahuan pre post tes. Hasil dari kegiatan PkM ini adalah meningkatnya pengetahuan pasien dari skor 19,05 saat (pre test) menjadi 28,7 (post test) dan rata rata tekanan darah pasien yaitu 145,5 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 85,3 mmHg untuk tekanan darah diastolic

Kata Kunci: Edukasi; Video Animasi; Hipertensi

Abstract

Hypertension is known as the silent killer because it typically doesn't cause symptoms or complaints, so many sufferers are unaware of it. Central Lombok Regency has the second-highest number of hypertension cases in West Nusa Tenggara Province, with 58,666 cases, consisting of 27,980 men and 30,686 women. Most people with hypertension are unable to control their condition, likely due to varying knowledge and perceptions about managing their condition. One health program that can be used to change attitudes among people with hypertension is to provide nutritional information or education about the DASH diet, which is essential for blood pressure control. The purpose of this Community Service Program (PKM) is to increase the knowledge of hypertensive patients in an effort to improve their health status so that blood pressure remains under control and thus can prevent or inhibit complications of other diseases. The PkM activity was carried out through direct counseling for outpatients at the Praya Health Center using video media, and blood pressure measurements and measuring pre-post-test knowledge. The results of this PkM activity were increased patient knowledge and an average patient blood pressure of 145.5 mmHg for systolic blood pressure and 85,3 mmHg for diastolic blood pressure

Keyword: Education; Animated Video; Hypertension

Pendahuluan

Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling berbahaya adalah hipertensi, karena dapat menyebabkan stroke, infarkmiokard, gagal jantung kongeratif, gagal ginjal, gangguan pengelihan, hingga kematian apabila tidak ditangani dengan benar. (Masriadi, 2016). Hipertensi dikenal sebagai *Silent Killer* karena hipertensi biasanya tidak memberikan gejala atau keluhan sehingga banyak penderita yang tidak menyadarinya.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus hipertensi esensial. Berdasarkan studi kohort PTM 2011-2021, hipertensi adalah faktor risiko kematian keempat tertinggi di Indonesia, dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa jumlah PTM sebesar 53,5% dan dari jumlah tersebut sebesar 22,2% adalah hipertensi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 25,8% meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB, jumlah penderita hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat akan mencapai 278.342 kasus pada tahun 2021, dengan 135.453 laki-laki dan 142.889 perempuan. Di sisi lain, Kabupaten Lombok Tengah memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi nomor 2 di Provinsi Nusa Tenggara Barat, dengan 58.666 kasus yang terdiri dari 27.980 laki-laki dan 30.686 perempuan. (Dinkes NTB, 2021).

Sebagian besar penderita hipertensi tidak dapat mengendalikan penyakitnya, hal ini kemungkinan dapat disebabkan karena pengetahuan dan persepsi penderita hipertensi yang berbeda tentang pengendalian penyakit mereka. (Nugraheni, 2010) Saat ini, masyarakat lebih memilih makanan yang tinggi garam dan natrium, tinggi lemak dan gula, dan rendah serat. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang gizi, terutama tentang diet hipertensi. Salah satu program kesehatan yang dapat digunakan untuk mengubah sikap orang yang menderita hipertensi adalah dengan memberikan informasi

atau edukasi gizi mengenai diet DASH yang harus dijalani mengontrol tekanan darah. Edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang tentang gizi, dan peningkatan pengetahuan ini akan berdampak pada sikap dan perilaku mereka terhadap makanan (Safitri & Fitranti, 2016).

Beberapa studi menunjukkan bahwa video animasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi dibandingkan dengan media lain. Pada tahun 2019, Christin dan rekannya di Universitas Malahayati Bandar Lampung menemukan bahwa media animasi lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang gizi seimbang untuk balita. Pada tahun 2020, Azhari dan Fayasari melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan metode ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan siswa di Jakarta Timur, dan temuan mereka memperkuat temuan serupa. Penelitian mereka menunjukkan bahwa instruksi yang diberikan melalui video animasi memiliki dampak positif pada peningkatan pengetahuan. (Azhari & Fayasari, 2020).

Berdasarkan hal tersebut penting untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Edukasi diet DASH dengan menggunakan media video Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Praya", yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dalam upaya meningkatkan status kesehatan agar tekanan darah tetap terkontrol dan dengan demikian dapat mencegah atau menghambat komplikasi timbulnya penyakit yang lain.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung pada pasien rawat jalan Puskesmas Praya menggunakan media video. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap pasien hipertensi mengenai penyakit hipertensi dan diet DASH. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu untuk mengisi kuesioner

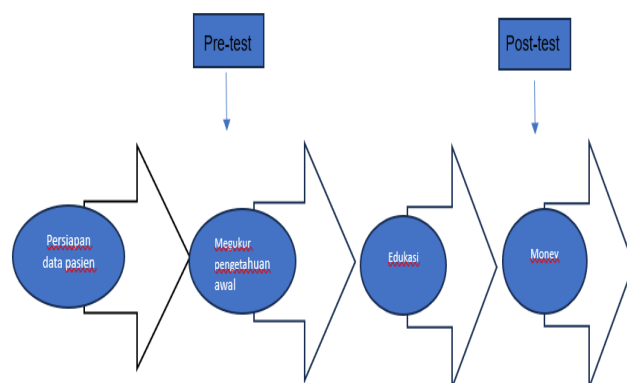
yang memuat 20 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.

2. Pengukuran tekanan darah pasien diketahui dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh tenaga Kesehatan puskesmas

3. Penyampaian materi tentang Hipertensi dan diet DASH dalam meningkatkan status kesehatan yang dilakukan oleh Ketua Pengabdian sebagai edukator dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa video yang memuat informasi terkait materi yang diberikan. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).

4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan.

5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi diet DASH dan penyakit hipertensi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan pasien melalui kuesioner. Kegiatan ini dilakukan oleh tim Pengabdian.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Sarana Dan Alat Yang Digunakan

Sarana dan alat-alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu :

1. Ruang yang bersih dan nyaman dilengkapi dengan kursi, meja dan fasilitas listrik sebagai

tempat edukasi. Pada PKM ini digunakan ruangan kelas SDN Bogak, Praya

2. Laptop, proyektor, video animasi, perekam kegiatan (video) dan pengeras suara (microphone) sebagai media untuk melakukan edukasi.

3. Formulir kuesioner pengetahuan pre-post test, daftar hadir, bolpoint untuk mengukur pengetahuan pasien hipertensi.

4. Alat pengukur tensi meter digital untuk mengukur tekanan darah pasien.

Bentuk Partisipasi Mitra

Mitra yang terlibat adalah Puskesmas Praya dengan sasaran yaitu pasien hipertensi rawat jalan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Praya di Kabupaten Lombok Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini dihadiri oleh 29 orang pasien hipertensi rawat jalan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Praya di Kabupaten Lombok Tengah.

Berdasarkan tabel 1 tampak bahwa rata rata tekanan darah pasien hipertensi yang diukur pada saat kegiatan PkM yaitu 145,5 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 85,3 mmHg untuk tekanan darah diastolic. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Silzer tahun 2007, menjelaskan bahwa tekanan darah meningkat ketika asupan natrium tinggi. Asupan tinggi natrium diperkirakan menyebabkan 17% dari kasus hipertensi.

Media pembelajaran adalah suatu bentuk atau saluran yang digunakan untuk proses menyajikan informasi (Fikri dan Madona 2018). Media pembelajaran berbasis video merupakan media audio visual yang menggunakan indra penglihatan dan pendengaran (Widad dkk., 2021).

Tekanan Darah

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Pada kegiatan PkM dilakukan pengukuran tekanan darah pasien, hasilnya tampak pada tabel 1 berikut

PASIEN	TEKANAN DARAH	
	SISTOLIK (mmHg)	DIASTOLIK (mmHg)
1	138	86
2	171	88
3	128	80
4	128	78
5	183	100
6	154	84
7	128	71
8	137	86
9	124	84
10	149	90
11	121	79
12	138	83
13	128	80
14	146	90
15	176	100
16	116	70
17	115	86
18	171	90
19	169	86
20	139	79
21	145	87
22	153	89
23	152	99
24	127	78
25	171	73
26	145	83
27	200	110
28	131	80
29	135	85

Sumber : data diolah

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Praya di Kabupaten Lombok Tengah

Pengetahuan

Terapi non farmakologi padapasien hipertensi yaitu dengan mengatur pola makan yang sehat serta mengurangi konsumsi garam yang berlebihan. Salah satunya adalah memberikan edukasi tentang diet dash. Edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan baik secara formal maupun non formal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri yang

ada dalam diri setiap manusia, kemudian mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan lebih baik.

Menurut Huh dkk. dalam Weinert and Börner (2020), penggunaan video pembelajaran untuk tujuan pendidikan, saat ini telah menjadi sebuah *trend*. Peran video sebagai media pembelajaran sangat penting di era sekarang, yang menuntut media berbasis teknologi sangat dibutuhkan karena kemajuan teknologi. Merambatnya teknologi yang menyentuh berbagai elemen kehidupan, pendidikanpun baik formal maupun informal harus mengalami pembaruan dibidang teknologi dengan menggunakan media pembelajaran berbasis video. Kontribusi terhadap adanya pengaruh pengetahuan selain bidang pendidikan formal, dapat diperoleh melalui media penyuluhan/edukasi yang dilaksanakan secara mandiri atau informal (Zaman, 2021). Dari gambar 2, terlihat bahwa pasien yang menghadiri sangat kooperatif dan komunikatif sehingga dapat dikatakan kegiatan pengabdian ini berjalan lancar.



Gambar 2. Photo kegiatan edukasi menggunakan media video

Hipertensi tidak dapat disembuhkan, namun, dapat dicegah melalui pola konsumsi makanan, gaya hidup, serta melakukan deteksi dini (Departemen Kesehatan, 2019). DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) merupakan bentuk terapi non farmakologis hipertensi dalam bentuk diet makanan harian yang tinggi serat dan rendah lemak. Diet ini didesain mengikuti panduan

pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi natrium. Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi dengan metode DASH (Fitriyana & Wirawati, 2022). Diet DASH lebih efektif untuk digunakan dalam meningkatkan asupan kalium, kalsium dan magnesium pada pasien hipertensi. Selain bahan makanan yang mudah didapatkan diet dash ini juga diet yang tidak ekstrim atau berat dengan menjaga tetap menjaga pola makan 4 sehat 5 sempurna dan tinggi akan kalium, kalsium dan magnesium. (Hafidah Nurmyanti, 2020). Diet rendah Natrium dan tinggi kalium merupakan salah satu alternatif pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi (Tangkilisan, 2013).

Perubahan nilai rerata dari pre-post test diharapkan adanya kesadaran dari masyarakat untuk mengurangi makanan yang berisiko terkena hipertensi. Diperoleh hasil bahwa nilai rerata pretest 19,05 sedangkan nilai rerata post-test 28,7, hal ini tampak pada tabel 2.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan edukasi maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada peserta edukasi (pasien hipertensi), yaitu sebelum edukasi rerata pengetahuan pasien tentang penyakit hipertensi dan diet DASH skor sebesar 19,05 dan setelah diberikan edukasi dengan menggunakan video animasi pengetahuan meningkat dengan nilai rerata skor 28,7. Pendidikan kesehatan berupa edukasi hipertensi sangat penting dalam memberikan informasi kepada masyarakat terutama penderita hipertensi dalam menjalani penatalaksanaan diet hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan serangkaian upaya untuk meningkatkan kesehatan dengan cara menyebarluaskan dan mengenalkan kepada masyarakat tentang pesan-pesan kesehatan agar masyarakat mau untuk hidup sehat.

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta, ditandai dengan kenaikan nilai

rerata dari **19,05** pada *pre-test* menjadi **28,7** pada *post-test*. Peningkatan ini secara kuat mengindikasikan bahwa penggunaan media **video animasi** terbukti efektif dalam menyampaikan informasi mengenai hipertensi dan Diet DASH. Efektivitas ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media audio visual, seperti video animasi, memiliki peran krusial di era kemajuan teknologi saat ini karena dapat meningkatkan pemahaman dan sikap gizi dibandingkan dengan media ceramah atau *booklet* saja. Konten yang disajikan melalui video animasi memungkinkan pasien untuk menyerap informasi secara visual dan auditori, yang sangat membantu dalam mengubah sikap dan perilaku kesehatan yang diperlukan, khususnya dalam menjalankan terapi non-farmakologi seperti Diet DASH.

Berdasarkan hasil pengukuran, rata-rata tekanan darah pasien rawat jalan hipertensi yang menjadi sasaran PkM berada pada angka 145,5 mmHg untuk sistolik dan 85,3 mmHg untuk diastolik. Angka ini menunjukkan bahwa rata-rata populasi peserta masih tergolong hipertensi, mengingat batasan normal adalah 120/80 mmHg. Kondisi ini sangat membutuhkan intervensi non-farmakologi seperti Diet DASH, yang berfokus pada pembatasan natrium dan peningkatan asupan kalium, kalsium, dan magnesium untuk membantu mengontrol tekanan darah. Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan yang berhasil, perlu diakui bahwa dampak peningkatan pengetahuan terhadap penurunan tekanan darah (sebagai indikator fisiologis) memerlukan waktu yang lebih lama dan konsistensi dalam implementasi perilaku. Oleh karena itu, tindak lanjut di masa depan sangat disarankan, yaitu dengan melakukan monitoring dan evaluasi tekanan darah pasien dalam jangka waktu yang lebih panjang (misalnya, 1 hingga 3 bulan pasca-edukasi) untuk benar-benar mengukur efektivitas program edukasi ini terhadap kontrol tekanan darah secara berkelanjutan

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan PkM berupa Edukasi diet DASH dengan menggunakan media video animasi pada pasien hipertensi Di wilayah kerja Puskesmas Praya yaitu meningkatkan pengetahuan pasien dari skor 19,05 saat (pre test) menjadi 28,7 (post test) dan rata rata tekanan darah pasien yaitu 145,5 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 85,3 mmHg tekanan darah diastolic

DAFTAR PUSTAKA

Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55.

<https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>

Departemen Kesehatan. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Kementerian Kesehatan RI, 5201590(021). Available <https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker> sedunia-2019.html

Fikri, H. & Madona, A. S. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif*. Yogyakarta: Samudra Biru.

Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>.

Hafidah Nurmyanti, S. R. (2020). Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet DASH Terhadap Asupan Natrium, Kalium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Nutriture*, 1(1), 64-75.

Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Edukasi dengan ceramah dan booklet. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.

Tangkilisan, dkk. (2013). Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var. Sapientum Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Kota Bitung. *Ejournal keperawatan (e-Kp)*, 1, 1-6.

Weinert, T., Gafenco, M. T. de., & Börner, N. (2020). Fostering Interaction in Higher Education with Deliberate Design of Interactive Learning Videos. *International Conference on Information Systems, ICIS 2020 - Making Digital Inclusive: Blending the Local and the Global*, 1–9.

Widad, F., Ibrahim, M., Thamrin, M., & Kasiyun, S. (2021). Implementasi Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Video melalui Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 3263–3268. doi:10.31004/edukatif.v3i5.1217

Zaman, M. K. (2021). Pendampingan Program Klinik Sanitasi Puskesmas Sungai Raya Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 20–31.

American Heart Association (AHA). (2024). *Dietary Guidelines for High Blood Pressure: The DASH Approach*. New York: AHA Press.

Christin, D., Rika, V., & Maya, H. (2019). Efektivitas Media Animasi dalam Peningkatan Pemahaman Ibu tentang Gizi Seimbang untuk Balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(3), 180-188.

Dewi, A. F., & Rahayu, S. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Multimedia terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 11(2), 150-160.

Kusuma, I. P., & Setiawan, B. (2021). Pengembangan Video Edukasi Interaktif tentang Diet DASH dan Pengaruhnya terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(4), 301-310.

Mahendra, I. G. A., & Yulianti, L. (2022). Perbandingan Efektivitas Video Animasi dan Leaflet dalam Edukasi Pengendalian Hipertensi di Puskesmas X. *Media Komunikasi Kesehatan*, 17(1), 55-65.

Nugraheni, M. (2010). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Pengobatan Hipertensi*. Semarang: Universitas Diponegoro.

Silzer, B. E. (2007). *Sodium Intake and Hypertension Risk*. *Journal of Clinical Nutrition and Dietetics*, 4(2), 90-102.

Susilo, E. Y., & Wulandari, T. (2020). Desain Aplikasi Edukasi *Mobile Learning* tentang Hipertensi dan Modifikasi Gaya Hidup. *Jurnal Teknologi Informasi Kesehatan*, 9(1), 40-50.

Widyawati, D., & Hartono, M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet DASH dengan Kontrol Tekanan Darah

pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(3), 211-218.

Yuliasuti, R. (2023). *Pentingnya Pendidikan Kesehatan dalam Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.