

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS EDUKASI DIET DASH DENGAN METODE AUDIOVISUAL  
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA  
KOTA KUPANG**



**OLEH**

**PAULIN FEBRIANI PADA**

**PO 5303209201155**

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
2024**

**HALAMAN JUDUL  
SKRIPSI  
EFEKTIVITAS EDUKASI DIET DASH DENGAN METODE AUDIOVISUAL  
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA  
KOTA KUPANG**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang**



**OLEH  
PAULIN FEBRIANI PADA  
NIM.PO 5303209201155**

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
2024**

## BIODATA PENULIS

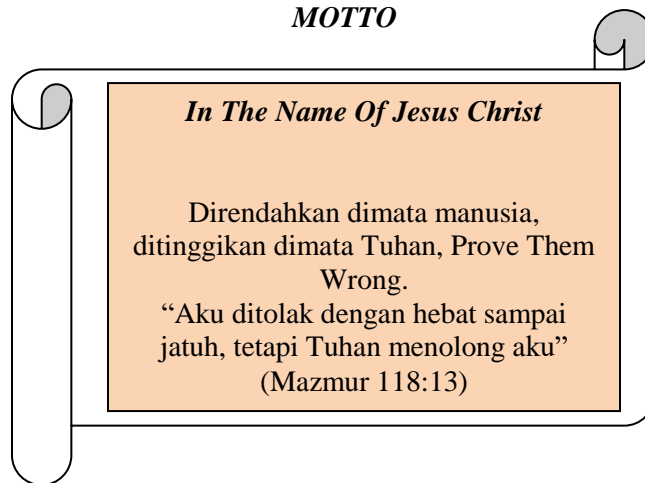
### 1. IDENTITAS

Nama : Paulin Febriani Pada  
Tempat tanggal lahir : Baun, 20 Februari 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat : Teunbaun, Kecamatan Amarasi Barat

### 2. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Maranatha Baun
2. SDN Baun 1
3. SMPN 2 Amarasi Barat
4. SMAN 1 Amarasi Barat
5. Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun 2020 – Sekarang

### MOTTO



## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama: Paulin Febriani Pada

Nim: PO 5303209201155

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah (skripsi) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti dan dapat dibuktikan karya ilmiah (skripsi) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang 27 Juni 2024

Yang membuat pernyataan

Paulin Febriani Pada

PO 5303209201155

Mengetahui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dominggos Gonsalves,S.Kep.,Ns.,MSc

NIP. 197108061992031001

Maria Sambriang, SST.,MPH

NIP.1968083119890032001

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**EFEKTIVITAS EDUKASI DIET DASH DENGAN METODE AUDIOVISUAL  
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Disusun Oleh:

**PAULIN FEBRIANI PADA**

**NIM. PO 5303209201155**

Telah disetujui oleh pembimbing pada Hari/tanggal:

Kupang, 02 Juli 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dominggos Gonsalves.,S.Kep.,Ns.,MSc

NIP. 197108061992031001

Maria Sambriong.,SST.,MPH

NIP. 1968083119890032001

Kupang, 02 Juli 2024

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Ketua Program Studi

Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP.196911281993031005

Ns.Yoany M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep

NIP.197908052001122002

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**EFEKTIVITAS EDUKASI DIET DASH DENGAN METODE AUDIOVISUAL**  
**TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DI**  
**WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Disusun oleh:

**PAULIN FEBRIANI PADA**

**NIM.PO 5303209201155**

Telah dipertahankan dalam seminar didepan Dewan penguji

Pada hari/Tanggal:Rabu, 10 Juli 2024

Mengesahkan,

Dewan Penguji

Domianus Namuwali.,S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

NIP.197808242000031002

Pembimbing Utama,

Dominggos Gonsalves.,S.Kep.,Ns.,MSc (.....)

NIP. 197108061992031001

Pembimbing Pendamping

Maria Sambriong.,SST.,MPH (.....)

NIP. 1968083119890032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Ketua Program Studi

Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP.196911281993031005

Ns.Yoany M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep

NIP.197908052001122002

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS EDUKASI DIET DASH DENGAN METODE AUDIOVISUAL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Paulin Febriani Pada<sup>1</sup>  
Dominggos Gonsalves<sup>2</sup>, Maria Sambriang<sup>3</sup>, Domianus Namuwali<sup>4</sup>

Kemenkes Kupang, Politeknik Kesehatan Jurusan Keperawatan  
Program Studi Pendidikan Profesi Ners

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

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan, dengan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Kondisi ini merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular pada populasi dewasa di Indonesia. **Tujuan:** Mengetahui adanya efektivitas edukasi diet DASH dengan metode audiovisual terhadap tingkat pengetahuan di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Pre-Experiment yakni One Group *Pre test-Post test* dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu strata wilayah dan simple random sampling dan dianalisa menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil :** Hasil penelitian pengetahuan pasien hipertensi sebelum di berikan edukasi dengan menggunakan audiovisual (pretest) menunjukkan bahwa sebagian responden berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 18 responden (60%), sedangkan hasil penelitian pengetahuan pasien hipertensi setelah di berikan edukasi dengan menggunakan audiovisual (posttest) menunjukkan bahwa sebagian responden berpengetahuan baik yaitu sebanyak 15 responden (50%). Hasil uji statistik menunjukkan *p- value*  $0,01 < 0,05$  artinya terdapat pengaruh efektivitas penggunaan media audiovisual terhadap pengetahuan pasien hipertensi tentang diet DASH dengan demikian H1 diterima H0 ditolak. **Kesimpulan:** Ada perbedaan pengetahuan diet DASH pada pasien hipertensi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media audiovisual pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Saran:** Diharapkan dalam penelitian ini terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi tentang diet DASH di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang yang mempunyai kategori cukup, dan baik perlu ditingkatkan sehingga responden dapat melihat sumber informasi dari video, dan media sosial lainnya. **Kata Kunci:** Diet DASH, Pengetahuan, Hipertensi, Audiovisual

**ABSTRACT**  
**THE EFFECTIVENESS OF DASH DIET EDUCATION USING THE**  
**AUDIOVISUAL METHOD ON THE KNOWLEDGE LEVEL OF**  
**HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF THE OESAPA**  
**PUSKESMAS KUPANG CITY**

**Paulin Febriani Pada<sup>1</sup>**

**Domingos Gonsalves<sup>2</sup>, Maria Sambriong<sup>3</sup>, Domianus Namuwali<sup>4</sup>**

Ministry of Health Kupang, Health Polytechnic Nursing Department

Nurse Professional Education Study Program

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

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a degenerative health disorder with relatively high morbidity and mortality rates, being one of the main risk factors for non-communicable diseases in adults in Indonesia. **Objective:** To determine the effectiveness of DASH diet education using the audiovisual method on the level of knowledge in the working area of the Oesapa Health Center, Kupang City. **Method:** This type of research is quantitative research with a Pre-Experiment research design, namely One Group *Pre test-Post test* with a sample size of 30 people. The sampling technique used in this research consisted of 2 stages, namely regional strata and *simple random sampling* and was analyzed using the *Wilcoxon* test. **Results:** The results of research on knowledge of hypertensive patients before being given education using audiovisual (pretest) showed that some respondents had less knowledge, namely 18 respondents (60%), while the results of research on knowledge of hypertensive patients after being given education using audiovisual (posttest) showed that Some respondents had good knowledge, namely 15 respondents (50%). The statistical test results show a p-value of  $0.01 < 0.05$ , meaning that there is an influence of the effectiveness of the use of audiovisual media on hypertensive patients' knowledge about the DASH diet, thus H1 is accepted and H0 is rejected. **Conclusion:** There is a significant difference in knowledge of the DASH diet in hypertensive patients between before and after being given education using audiovisual media to hypertensive patients at the Oesapa Community Health Center, Kupang City. **Suggestion:** It is hoped that in this research the level of knowledge of hypertensive patients about the DASH diet in the Oesapa Health Center working area, Kupang City, which has the adequate and good categories, needs to be increased so that respondents can see sources of information from videos and other social media. **Keywords:** DASH Diet, Knowledge, Hypertension, Audiovisual



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkat dan RahmatNya, Penulis berhasil merampungkan penulisan skripsi yang berjudul “Efektivitas Edukasi Diet Dash Dengan Metode Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi” dengan baik .

Skripsi ini merupakan bagian integral dari persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi tidak terlepas dari bimbingan dan arahan berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada Bapak Domingos Gonsalves., S.Kep.,Ns.,MSc sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis, Ibu Maria Sambriong., SST., MPH sebagai Dosen Pembimbing II dan Bapak Domianus Namuwali ., S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai dosen penguji serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan SKM., M.Kes, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr.Florentianus Tat S.Kp., M.Kes, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang.
3. Ibu Ns.Yoani M.V.B.Aty., S.Kep., M.Kep, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Ibu Febtian Cendradevi Nugroho., S.Kep.,Ns.,MSN , sebagai pembimbing akademik yang selalu memotivasi dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Orang tua tercinta yang Mama Since Octoviana Pada selalu mendoakan, membiayai dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal putus asa dalam memberikan dukungan.
6. Orang tua wali Mama Ribka Loban-Pada, Mama Dina Bareut-Pada, Mama Marci Funay-Pada, Bapak Abdon Pada, dan Bapak Kristofel Pada yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dan yang telah membiayai penulis selama berkuliah.
7. Kepada saudara kandung, adik Reno Pada, kakak ( Rita, Yane, Melly, Linda, Loly, Desri, Jemris, Fera ) dan semua keluarga yang telah membantu, menemani dan memotivasi penulis selama berkuliah.
8. Teman-teman PPN angkatan 05 yang telah memberi dukungan kepada penulis baik moral maupun materi sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapi skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kupang, 27 Juni 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
BIODATA PENULIS .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penulisan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penulisan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat Praktik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Keaslian Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Konsep penyakit hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Definisi hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Etiologi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Tanda dan gejala Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Faktor-faktor resiko Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.6 Komplikasi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.8 Pencegahan Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Edukasi Kesehatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Edukasi Kesehatan Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
2.3 Diet <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension</i> (DASH) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
2.3.1 Pengertian Diet DASH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2 Tujuan Diet DASH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3 Anjuran Diet DASH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4 Prinsip Diet DASH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.5 Diet makan harian DASH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Konsep Dasar Media Audiovisual .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.1 Pengertian Audiovisual .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.2 Jenis-Jenis Audiovisual.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.5 Karakteristik Media Audiovisual .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Konsep Pengetahuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.1 Pengertian Pengetahuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.3 Pengetahuan tentang diet DASH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Kerangka Konsep Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9 Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 3 METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Jenis dan rancangan penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Populasi dan sampel penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2 Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.3 Teknik Sampling.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Waktu Dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.7	Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Alur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9	Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10	Etika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 5	PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2.2 Diet Makan Harian DASH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2.3 Diet Makan Ukuran Rumah Tangga .....	24
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden.....	43
Tabel 4.2 Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan.....	44
Tabel 4.3 Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Edukasi Kesehatan.....	44
Tabel 4.4 Distribusi Pengaruh Edukasi Diet DASH Dengan Metode Audiovisual...	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian.....	58
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	60
Lampiran 3 Lembar Kuesioner .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 SAP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 Materi penyuluhan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 Surat Pengambilan Data Awal.....	74
Lampiran 7 Bukti ACC .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8 Lembar Konsultasi.....	76
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 10 Lembar Kelayakan Uji Etik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Skripsi.....	81
Lampiran 12 Dokumentasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 13 Tabulasi Pretest dan Postest .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 14 Data Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 15 Uji Normalitas dan Wilcoxon .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 16 Distribusi Frekuensi.....	89
Lampiran 16 Surat Selesai Penelitian.....	90

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep penelitian .....	30
Gambar 3.1 Alur penelitian.....	37



