

# PEMANFAATAN *FLIP CHART REMIND* TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PERUMNAS I PONTIANAK

Tiurma Selvia Purba<sup>1)</sup>, Jurianto Gambir<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

## ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi medis berupa peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Konsumsi makanan yang tinggi serat dan mineral (kalium, magnesium, dan kalsium) bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, penderita hipertensi disarankan melakukan diet Dash dengan salah satu prinsipnya yaitu mengkonsumsi buah dan sayur 4-5 sajian/hari. Tingkat pengetahuan yang baik tentang makanan yang mempengaruhi hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku konsumsi makanan penderita hipertensi. Media yang digunakan adalah *Flip chart*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemanfaatan *flip chart remind* terhadap pengetahuan dan pola konsumsi buah dan sayur pada penderita hipertensi di Puskesmas Perumnas I Pontianak Barat. Jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperiment* dengan rancangan yang *one group pretest posttest design*. Uji yang digunakan adalah uji *paired t-test* dan *wilcoxon*. Jumlah sampel sebanyak 20 sampel dan penelitian dilakukan pada bulan Juni 2018. Hasil penelitian didapatkan, ada perbedaan pada pengetahuan sebelum dan setelah intervensi ( $p=0,000$ ), sedangkan pola konsumsi buah dan sayur menunjukkan tidak ada perbedaan sebelum dan setelah intervensi ( $p=0,184$ ). Selisih rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah intervensi sebesar 25,33, sedangkan selisih rata-rata nilai pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah intervensi sebesar 33,33. Disaran bagi para responden dapat dapat membiasakan mengkonsumsi buah dan sayur sehari-hari dengan ikut serta dalam program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang diadakan oleh tenaga kesehatan di puskesmas dan bagi para peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang pengetahuan dan pola konsumsi buah dan sayur, setidaknya dilakukan selama 3 bulan.

**Kata Kunci :** hipertensi, flip chart remind, pengetahuan, pola konsumsi buah dan sayur, diet dash

## ABSTRACT

Hypertension is a medical condition marked increase in blood pressure beyond normal limits. Consumption of foods high in fiber and minerals (potassium, magnesium, and calcium) is useful for lowering blood pressure. Therefore, patients with hypertension are advised to diet Dash with one principle is to consume fruits and vegetables 4-5 servings/day. Good level of knowledge about the food which affect hypertension will facilitate changes in food consumption behavior of patients with hypertension. The media used is flip charts. The purpose of this study to examine the use of flip charts remind of knowledge and consumption patterns fruit and vegetable in patients with hypertension in the Puskesmas Perumnas I West Pontianak. This type of research is Pre-Experiment with one group pretest posttest design. The test used is the paired t-test and Wilcoxon. The number of samples was 20 samples and the research was conducted in June 2018. The results showed that there were differences in knowledge before and after the intervention ( $p= 0,000$ ), while the pattern of consumption of fruits and vegetables showed no differences before and after the intervention ( $p= 0.184$ ). The difference in average knowledge before and after the intervention was 25.33, while the difference in the average value of the pattern of fruit and vegetable consumption before and after the intervention was 33.33. Suggestions in this study for respondents, they can get used to consuming fruits and vegetables everyday by participating in the program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) which is held by health workers at the puskesmas and for further research in conducting research on knowledge and patterns of consumption fruits and vegetables, performed at least for 3 months.

**Keywords :** hypertension, flip chart remind, knowledge, consumption patterns of fruit and vegetable, dash diet.

## PENDAHULUAN

Hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita banyak orang akhir-akhir ini. Hipertensi adalah suatu kondisi medis berupa peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. (Ramayulis, 2013).

Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab nomor satu kematian di dunia (Prasetyaningrum, 2014).

Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer karena penderita tidak dapat merasakan gejala penyakit hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan peluang untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler, antara lain stroke, 6 kali lebih besar *Congestive Heart Failure* (CHF) dan 3 kali lebih besar serangan jantung. WHO (2005) dalam Rahajeng & Tuminah (2009).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6 persen tahun 2007 menjadi 9,5 persen tahun 2013. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pontianak tahun 2016 didapatkan hasil bahwa kasus hipertensi di Kota Pontianak berjumlah 3869

kasus hipertensi. kasus hipertensi di Kecamatan Pontianak Barat yaitu 782 kasus hipertensi. dari 4 puskesmas yang ada di Kecamatan Pontianak Barat, Puskesmas Perumnas I yang memiliki jumlah kasus hipertensi terbanyak yaitu 423 kasus hipertensi.

Faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, yaitu ada faktor yang tidak dapat diubah dan yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah, yaitu ras, usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga, sedangkan faktor yang dapat diubah, yaitu obesitas, aktivitas fisik, merokok, asupan natrium, kadar kalium rendah, konsumsi alkohol, dan stres (Junaedi, Yulianti, & Gustia 2013).

Asupan makanan dapat mempengaruhi tekanan darah. Konsumsi makanan yang tinggi serat dan mineral (kalium, magnesium, dan kalsium) bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Kalium dapat mengatur keseimbangan jumlah natrium dalam sel. Kalsium dan magnesium membantu mengendalikan hipertensi. darah. Kalium dapat mengatur keseimbangan jumlah natrium dalam sel. Kalsium dan magnesium membantu mengendalikan hipertensi. Oleh karena itu, penderita hipertensi disarankan melakukan diet Dash dengan salah satu prinsipnya yaitu

mengonsumsi buah dan sayur 4-5 sajian/hari (Sutomo, 2008)

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa makanan mempunyai peran penting dalam mempengaruhi tekanan darah. Tingkat pengetahuan yang baik tentang makanan yang mempengaruhi hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku konsumsi makanan penderita hipertensi. Menurut Notoarmodjo (2010), salah satu faktor penentu terjadinya perubahan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi (predisposing factor) yang didalamnya termasuk pengetahuan

Media merupakan suatu perantara dalam menyampaikan pesan atau informasi dengan menggunakan peralatan untuk pencapaian hasil yang efektif dan efisien. Media edukasi untuk meningkatkan tingkat pengetahuan yaitu berupa media cetak dan media elektronik (Al-Rahmad & Almunadia, 2017). Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Flip chart*. *Flip chart* merupakan suatu deret visual yang disusun atau digambar pada lembaran-lembaran kertas yang besar atau kertas koran (newsprint) yang dipasang bersama-sama pada bagian atasnya (puncaknya). (Jalinus dkk, 2016). Pada penelitian Al-Rahmad & Almunadia, (2017) yang berjudul "Pemanfaatan Media *Flip chart* dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur dan Buah" menyatakan bahwa media *flip chart* akan mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu.

## METODE

Jenis penelitian adalah *pra-experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, dimana pemilihan sampel dipilih sesuai dengan kriteria.

Data karakteristik diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Data pengetahuan dikumpulkan melalui kuesioner dan pola konsumsi buah dan sayur dengan metode *estimated food record*. Data jumlah responden, alamat dan tekanan darah diperoleh dari laporan Puskesmas Perumnas I Kecamatan Pontianak Barat. Analisis data yang diolah adalah analisis univariat serta dengan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan dan pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah pemberian intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada bulan Juni tahun 2018 di Wilayah Puskesmas Perumnas I Pontianak Barat dengan hasil sebagai berikut:

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di wilayah Puskesmas Perumnas I Tahun 2018

Karakteristik	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	25
Perempuan	15	75
<b>Umur</b>		
50-59	10	50
60-70	10	50

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 responden (75%), sedangkan berdasarkan umur pada kelompok 50-59 dan 60-70 tahun masing-masing sebanyak 10 responden (50%).

Responden dalam penelitian ini merupakan kelompok lanjut usia (lansia) yang semuanya berusia  $\geq 50$  tahun dan yang didiagnosa dokter hipertensi. Pemilihan kriteria usia dikare-

nakan usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi. Semakin bertambah usia seseorang, resiko terserang hipertensi semakin meningkat. Hal ini terjadi akibat perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon (Sutomo, 2008).

## 2. Pengetahuan

Tabel 2. Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan Setelah Intervensi dengan *Flip Chart Remind*

Skor Pengetahuan	Min – Maks	Mean $\pm$ SD	Selisih	p
Sebelum	33,33 - 66,67	47,66 $\pm$ 10,87	25,33	0,000 <sup>a</sup>
Setelah	60,00 - 93,33	73,00 $\pm$ 8,22		

Keterangan: <sup>a</sup>*Paired t-test*

Pengetahuan yang akan diteliti meliputi pengertian, penyebab, akibat, dan makanan yang dianjurkan. Skor pengetahuan diperoleh dengan cara jumlah pernyataan yang benar dibagi jumlah pernyataan dikali 100. Dari tabel di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan antara rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi ( $p < 0,05$ ). Selisih rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi sebesar 25,33. Rata-rata skor pengetahuan setelah intervensi lebih besar dari sebelum intervensi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah asupan makanan. Oleh karena itu, pengetahuan terhadap makanan diperlukan untuk mengetahui makanan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan. Pengetahuan tentang makanan dan diet hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku konsumsi makanan penderita hipertensi. Menurut Notoarmodjo (2010), salah satu faktor penentu terjadinya perubahan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang didalamnya termasuk pengetahuan. Seseorang yang lebih sering terpapar oleh informasi maka tingkat pengetahuannya lebih baik dibandingkan yang tidak terpapar informasi.

Hasil skor pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi diperoleh nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan antara skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi selama 2 minggu. Selain itu rata-rata skor pengetahuan responden setelah intervensi lebih besar dari sebelum intervensi. Dari hasil uji, didapatkan adanya peningkatan skor pengetahuan antara sebelum dan setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Beberapa responden saat penelitian mengatakan tertarik untuk membaca *flip chart remind* karena di dalam penjelasannya disertai warna dan gambar. Mereka juga mengatakan kata-kata yang ada di *flip chart remind* mudah untuk dimengerti. Keberhasilan edukasi juga dapat didukung dengan adanya alat bantu atau media untuk membantu memudahkan penyampaian pesan atau materi yang ingin disampaikan. Salah satu media edukasi yang digunakan oleh peneliti adalah media *flip chart*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian AL-Rahmad & Almunadia (2017) yang telah membuktikan bahwa pemanfaatan media *flip chart* dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang konsumsi sayur dan buah dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dari segi waktu, penelitian selama 2 minggu bisa terjadi peningkatan pengetahuan sebagai mana dalam penelitian yang dilakukan Yurni & Sinaga (2017), bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan subjek setelah diberikan intervensi selama 2 minggu dan penelitian Saputri & Rahayu (2017), yang menyatakan pemberian media buku saku mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap penyakit hipertensi pada wanita

menopause.

### 3. Pola Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 3. Rerata Skor Pola Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Setelah Intervensi dengan *Flip Chart Remind*

Skor Pola Konsumsi Buah dan Sayur	Min – Maks	Median ± SD	Selisih	p
Sebelum	33,33 - 66,66	33,33 ± 16,75	33,33	0,184 <sup>a</sup>
Setelah	33,33 - 100,00	66,66 ± 23,19		

Keterangan: <sup>a</sup>Wilcoxon

Skor pola konsumsi buah dan sayur diperoleh dengan cara, jika responden mengkonsumsi buah, sayur dan jumlah konsumsi buah dan sayur 4-5 porsi/hari akan diberi skor masing-masing 1, sehingga total skor pola konsumsi buah dan sayur sebesar 3. Dari tabel di atas menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara rata-rata skor pola konsumsi buah dan sayur sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi ( $p > 0,05$ ). Selisih rata-rata skor pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah intervensi sebesar 33,33. Rata-rata skor pola konsumsi buah dan sayur setelah intervensi lebih besar dari sebelum intervensi.

Asupan makanan merupakan salah satu faktor hipertensi. WHO menganjurkan untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah dapat dilakukan dengan mengurangi dan mengelola makanan yang sehat yang terdiri dari banyak buah dan sayuran segar yang menyediakan nutrisi seperti kalium dan serat, membatasi asupan natrium, menyadari bahwa banyak makanan olahan yang tinggi garam, gula, kopi dan minuman keras. Gunawan (2012) dalam Anwar (2014). Kandungan kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kandungan natrium dalam urine dan air dengan cara yang sama seperti diuretik. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa asupan rendah kalium akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Diet tinggi kalium yang terdapat pada sayur dan buah juga dapat menurunkan resiko kardiovaskuler (Putri & Kartini 2014).

Penelitian Li et al (2016), didapatkan hasil bahwa konsumsi buah dan sayur dapat mengurangi risiko hipertensi, sehingga peningkatan konsumsi buah dan sayur untuk pencegahan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Frank. M et all., pada 208 subyek hipertensi membuktikan bahwa diet DASH mampu menurunkan tekanan darah sistolik 11,5 mmHg dan diastolik 5 mmHg. Diet DASH berguna untuk menekankan kandungan pada natrium (sodium) menjadi serendah mungkin dengan pilihan menu lebih banyak sayur dan buah dari pada daging-dagingan. Diet ini mengandung kalium yang lebih tinggi karena kalium banyak terdapat pada sayuran dan buah. Rahmayanti & Endang (2009) dalam Anwar (2014).

Berdasarkan skor pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah dilakukan intervensi diperoleh nilai  $p$  value 0,184 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan antara skor pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Walaupun tidak ada perbedaan, tetapi jika dilihat dari rata-rata skor pola konsumsi buah dan sayur setelah intervensi skornya lebih besar dari sebelum intervensi. Perubahan pola konsumsi buah dan sayur dapat terjadi setelah adanya perubahan pengetahuan. Responden yang memiliki pengetahuan tentang manfaat buah dan sayur, akan dapat menentukan makanan sehat dan baik untuk dikonsumsi. Ada beberapa responden yang mey-

akini bahwa makan buah dan sayuran penting bagi kesehatan diri, sehingga mereka selalu mengkonsumsi buah dan sayur.

Dari 20 responden, hasil yang didapatkan yaitu responden setiap hari selalu mengkonsumsi sayur tetapi tidak selalu sesuai dengan porsi yang telah ditentukan, adapun olahan sayur yang sering dikonsumsi oleh responden adalah bening bayam, sayur asem, tumis sawi, dan sayur lodeh. Sedangkan untuk konsumsi buah ada beberapa responden yang tidak setiap hari mengkonsumsi buah ada juga responden yang rutin mengkonsumsi buah setiap harinya, buah yang biasa dikonsumsi oleh responden yaitu, pepaya, semangka, pisang, dan jeruk. Tidak adanya perbedaan pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah intervensi bisa dikarenakan kebiasaan responden yang tidak teratur dalam mengkonsumsi buah dan sayur, ketersediaan buah dan sayur dalam rumah tangga, dan faktor ekonomi. Penelitian Bestari & Pramono (2014) dimana waktu penelitian selama 1 bulan dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur menggunakan media edukasi gizi.

### PENUTUP

Ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi dengan media *flip chart remind* dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dan tidak ada perbedaan skor pada pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah intervensi dengan media *flip chart remind*  $p=0,184$  ( $p > 0,05$ ).

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Rahmad, A. H., & Almunadia. (2017), Pemanfaatan Media *Flipchart* dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur dan Buah, Jurnal Kedokteran Syiah Kuala, Volume 17 nomor 3 tahun 2017, Aceh. Hal.140-144
- Anwar, R. (2014), Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Konsumsi Susu Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi di Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin, Jurnal Skala Kesehatan, Volume 5 nomor 1 tahun 2014, Banjarmasin. Hal. 2&6
- Balitbang Kemenkes RI. (2013), Riset Kesehatan Dasar; RISK-ESDAS. Jakarta. Balitbang Kemenkes RI. Hal. 6
- Bestari, G. S., & Pramono, A. (2014), Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Di Paud Cemara, Journal of Nutrition College, Volume 3 nomor 4 tahun 2014, Semarang. Hal. 922
- Jalinus, N., & Ambiyar. (2016), Media dan Sumber Pembelajaran, Jakarta : Kencana. Hal. 41-42.
- Junaedi, E., Yulianti, S., & Gustia, M. R. (2013), Hipertensi Berat Herbal, Jakarta : FMedia. Hal. 8-9.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 10-18
- Putri, E. H. D., & Kartini, A. (2014), Hubungan Asupan Kalium, Kalsium dan Magnesium Dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Kelurahan Bojongsalaman, Semarang, Journal of Nutrition College, Volume 3 nomor. 4 tahun 2014, Semarang. Hal. 581
- Rahajeng E, & Tuminah, S. (2009). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Jakarta : Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Hal. 581

- Ramayulis, Rita. (2013), Makanan Sehat Atasi Berbagai Penyakit. Jakarta : Penebar Plus. Hal. 142.
- Saputri, A., & Rahayu, S. R. (2017), Efektivitas Cepat Tensi (Cegah dan Pantau Hipertensi) Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pada Wanita Menopause, Journal of Health, Volume 2 nomor 2 tahun 2017, Semarang. Hal. 113
- Sutomo, B. (2008), Menu Sehat Penakluk Hipertensi. Jakarta : DeMedia. Hal. 20-22.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017), Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar, Media Gizi Indonesia, Volume 11 nomor 2 tahun 2017, Bogor. Hal. 186–189.