

**Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan**

Vol. 7, No. 1, Februari 2023

**Original Articles****PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN METODE FOCUS GROUP DISCUSSION  
TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG DIET HIPERTENSI PADA LANSIA DI  
DESA JOMBATAN KABUPATEN JOMBANG**Gilang Akbar Shobirin <sup>1</sup><sup>1</sup> Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang**Correspondence:****Gilang Akbar Shobirin**

Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang

e-mail: [shobirinakbar.gilang@gmail.com](mailto:shobirinakbar.gilang@gmail.com)**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Prevalensi hipertensi lansia di Indonesia kini semakin meningkat, hal ini dapat disebabkan dari beberapa faktor antara lain konsumsi tinggi garam, kebiasaan hidup yang kurang baik, dan pengetahuan yang kurang tentang diet hipertensi. Peningkatan pengetahuan tentang diet hipertensi atau makanan rendah garam dapat dilakukan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan.

**Tujuan Penelitian:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode *Focus Group Discussion* terhadap Pengetahuan tentang Diet Hipertensi pada Lansia.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental dengan one group pretest-posttest*. Sampel penelitian ini adalah lansia (berumur lebih dari 60 tahun) di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang sebanyak 30 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022. Variabel bebas adalah edukasi gizi dan variabel terikat pengetahuan diet hipertensi. Data pengetahuan diperoleh dengan wawancara terstruktur menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah *paired t-test*.

**Hasil Penelitian:** Hasil tekanan darah responden sebanyak 86,6% tergolong hipertensi satu, data pengetahuan mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi gizi (kategori baik sebesar 66,6%).

**Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh edukasi metode *Focus Group Discussion* (FGD) dengan pengetahuan tentang diet hipertensi (*p-value* = 0,001).

**Kata Kunci:** Edukasi gizi, focus group discussion, diet hipertensi, lansia.

**ABSTRACT**

**Introduction:** The prevalence of elderly hypertension in Indonesia is increasing, it can be caused by several factors as high salt consumption, poor living habits, and lack of knowledge about hypertension diets. Increasing knowledge about the hypertension diet or low salt foods can be done by providing education in the form of counseling.

**Objective:** This study aimed to influence the nutrition education of focus group discussion methods on changes in knowledge, about hypertension diet in elderly with hypertension in Jombatan, Jombang Regency.

**Methods:** This type of research used in this study is Quasy experimental research (quasi-experimental) with one group pretest-posttest design. The number of samples in this study were 30 elderly ( $\geq 60$  years old) in Jombatan, Jombang Regency. When this research was conducted in Desember 2022. The independent variable is nutrition

education and the dependent variable is knowledge of the hypertension diet. Knowledge data obtained by structured interviews using a questionnaire. The statistical test used is paired t-test.

**Results:** The results of the blood pressure of respondents as much as 86.6% were classified as hypertension one, knowledge data had increased after being given nutrition education (good category of 66.6%).

**Conclusion:** The conclusion from this study is that there is an educational effect of the Focus Group Discussion (FGD) method on knowledge of the hypertension diet (p-value = 0.001).

**Keywords:** Nutrition education, focus group discussion, hypertension diet, elderly.

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah di atas 140/90 mmHg atau lebih (Setiawan, 2014). Pada tahap awal, penyakit ini tidak menunjukkan gejala, sehingga penderitanya tidak mengatur pola makan. Pengaturan pola makan merupakan bagian dari tindakan pencegahan dan terapi non farmakologi hipertensi (Amini, 2015).

Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat. Menurut data WHO, prevalensi hipertensi di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4%, jumlah ini akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk di Indonesia (Yonata, 2016). Kabupaten Jombang merupakan daerah dengan angka hipertensi mendekati rata-rata nasional (Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 2018).

Upaya perbaikan kesehatan tidak hanya dilakukan untuk memperbaiki kerusakan secara fisik, tetapi juga melibatkan kebutuhan motivasi, prioritas individu dengan menggunakan komunikasi interpersonal. Kurangnya informasi terkait perbaikan pola makan bagi penderita hipertensi mengakibatkan perbaikan pola makan tentang hipertensi di masyarakat rendah. Komunikasi kesehatan sangat diperlukan, terutama untuk penyampaian pesan dan pengambilan keputusan yang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang tentang kesehatan terutama dalam menerapkan dan menjalankan pola hidup sehat (Tumiwa dan Warwuru, 2020).

Peningkatan pengetahuan tentang diet hipertensi atau makanan rendah garam dapat dilakukan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan. Hasil penelitian sebelumnya oleh Istiqomah *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang hipertensi ( $P=0,003$ ).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Edukasi dengan Metode *Focus Group Discussion* terhadap Pengetahuan tentang Diet Hipertensi pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Jombatan Kabupaten Jombang”.

## METODE PENELITIAN

### *Desain Penelitian*

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasy-Experimental dengan pendekatan One Group Pre-Posttest.

### Setting

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Jombatan, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang pada bulan Desember 2022.

### Subyek Penelitian

Populasi penelitian adalah lansia yang berada di Desa Jombatan dan sampel sebanyak 30 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Kriteria Inklusi pada penelitian ini yaitu lansia (berumur lebih dari 60 tahun) dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang mempunyai Riwayat tekanan darah tinggi (tekanan darah lebih dari 140/90mmHg), sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah lansia yang tidak bersedia menjadi responden dan tidak mengikuti kegiatan penyuluhan tentang diet hipertensi. Variabel dalam penelitian ini adalah pemberian edukasi dengan metode FGD (Penyuluhan kelompok) sebagai variabel bebas, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan tentang diet hipertensi. Pengumpulan data identitas responden diperoleh dengan wawancara terstruktur kepada responden, data tekanan darah dengan diukur dengan tensi meter raksa dan data pengetahuan dengan menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji coba dengan nilai *alpha Cronbach*.

### Analisis Data

Analisis data dari penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS versi 21.0. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *paired t-test*.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Umum Subyek Penelitian

Pengukuran tekanan darah dilakukan dalam upaya untuk melakukan pemantauan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, tekanan darah pada lansia di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah dan Jenis Kelamin di Desa Jombatan, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang pada Bulan Desember 2022 (n = 30).

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	18	56.0
Perempuan	12	44.0
<b>Tekanan Darah</b>		
Hipertensi grade 1	26	86.6
Hipertensi grade 2	3	10.0
Hipertensi grade 3	1	3.4

**Sumber:** Data Primer Penelitian, 2022.

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan bahwa setengah sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (56.0%) dan hampir seluruhnya responden mempunyai hipertensi grade 1 sebanyak 26 responden (86.6%).

***Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode Focus Group Discussion Terhadap Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi pada Lansia di Desa Jombatan, Kabupaten Jombang dengan Menggunakan Uji Statistik Paired-T Test.***

Pengetahuan tentang pola makan pada lansia dengan gangguan hipertensi dilakukan dengan mengisikan kuesioner tentang diet hipertensi. Pengisian kuesioner ini dilakukan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan atau peningkatan pengetahuan lansia tentang diet hipertensi. Adapun data hasil pengetahuan responden ssebelum dan sesudah adalah sebagai berikut.

**Tabel 2.** Hasil Uji Statistik Paired-T Test untuk Menilai Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode Focus Group Discussion Terhadap Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi pada Lansia di Desa Jombatan, Kabupaten Jombang pada Bulan Desember 2022.

Pengetahuan	Pengetahuan				Total	p-value
	Kurang		Baik			
	(f)	(%)	(f)	(%)		
Pre-Test	17	56.6	13	43.4	30	.001
Post-Test	10	33.4	20	66.6	30	

**Sumber:** Data Primer Penelitian, 2022.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa setelah dilaksanakannya pemberian edukasi gizi dengan menggunakan focus group discussion tingkat pengetahuan dari responden mengalami peningkatan pada sebagian besar responden sebanyak 20 responden (66.6%). Selain itu, hasil penelitian diatas juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh penatalaksanaan edukasi gizi dengan menggunakan metode focus group discussion terhadap pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia ( $p$ -value = .001).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini pada bagian karakteristik umum responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki hipertensi grade 1 sebanyak 26 responden (86.6%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (56.0%). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap hipertensi adalah usia. Tekanan darah akan naik dengan bertambahnya umur terutama setelah umur 40 tahun (lansia). Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat dari peningkatan tekanan darah sistolik (Adam, 2019). Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah pada lansia antara lain keturunan keluarga, peningkatan berat badan, konsumsi garam yang berlebihan, kebiasaan hidup yang kurang baik ( merokok dan alkohol). (Haswan, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktavia *et al.*,

(2021), menyatakan bahwa pada perempuan cenderung memiliki riwayat tekanan darah tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan hormone antara laki-laki dan perempuan. Pada perempuan mengalami menopause, sehingga menurunkan hormon menopause, yang mana hormon tersebut sangat berpengaruh terhadap tekanan darah (Cassey & Besson, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penatalaksanaan edukasi gizi dengan menggunakan metode focus group discussion terhadap pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa pemberian edukasi berupa penyuluhan pada lansia yang mengalami hipertensi, akan berpengaruh terhadap pengetahuan tentang pola makan (Batasan makanan) hipertensi menjadi lebih baik. Sebuah penelitian dengan pendekatan *health belief models*, menjelaskan bahwa edukasi terhadap lansia yang hipertensi mampu meningkatkan kepedulian lansia terhadap kondisi kesehatan (Khorzandi *et al.*, 2017).

Hasil penelitian Kumalasari (2020) menyatakan bahwa, dengan memberi edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, tingkah laku sehingga dapat memberikan motivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan menjadi lebih tahu dan baik dalam bersikap.

Pengetahuan merupakan hasil informasi yang diperoleh setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan faktor penting dalam terbentuknya tindakan seseorang. Tindakan seseorang yang didasar pengetahuan akan lebih baik daripada tindakan yang tidak didasari pengetahuan (Notoatmojo, 2003).

Hasil penelitian sebelumnya oleh Permata, *et al.*, (2018), menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia yang kurang, disebabkan karena kurangnya informasi. Hal ini dapat dilihat juga dari hasil penelitian ini, yang mana setelah diberikan edukasi gizi, tingkat pengetahuan lansia menjadi lebih baik.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh edukasi metode *Focus Group Discussion* (FGD) dengan pengetahuan tentang diet hipertensi. Dari kegiatan edukasi ini, diharapkan masyarakat menerapkan pola makan yang baik dalam upaya mengontrol tekanan darah menjadi lebih stabil.

## SARAN

Dari hasil penelitian ini diharapkan petugas kesehatan akan selalu memberikan edukasi gizi tentang diet hipertensi pada lansia, sehingga lansia akan mempunyai tingkat pengetahuan yang baik terkait dengan diet hipertensi. Dengan mempunyai tingkat pengetahuan yang baik, lansia diharapkan untuk mampu menerapkannya dalam kehidupan. Selain itu, pemberian edukasi gizi tersebut juga perlu diberikan kepada keluarga, sehingga keluarga dapat memberikan dukungannya agar lansia dapat hidup lebih sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lansia. *Jambura Health and Sport Journal* Vol.

- 1, No. 2.
- Amini, N. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Metode Poster terhadap Pengetahuan Pola Makan Hipertensi pada Lansia di Desa Krapyak Wetan Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Casey A dan Benson H., (2012). *Panduan Harvard Medical School: Menurunkan Tekanan Darah*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. (2018). *Prevalensi Hipertensi di Kabupaten Jombang*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan : Jombang.
- Haswan, Azri. (2017). “Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Dan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani I.” *Intisari Sains Medis* 8 (2): 130–34. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.127>.
- Istiqomah, F., Tawakal, AI., Haliman, CD., Atmaka, DR. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, Vol 11; Halaman:159-165.
- Khorsandi, M., Fekrizadeh, Z. & Roozbahani, N. (2017). Investigation of the effect of education based on the health belief model on the adoption of hypertension- controlling behaviors in the elderly’, *Clinical interventions in aging*, 12, pp. 233–240.
- Kumalasari, Permatasari, E, Supriyatna, N. (2020). Pengaruh Edukasi Dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Tekanan Darah Pada Lansia Di Uptd Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmiah Indonesia* Vol. 5, No. 5.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktavia, E., Rizal A., Hayati, R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Islam Kalimantan.
- Permata Sari. HS, Wiyono J, Adi.WRC. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Dalam Meminum Obat Di Posyandu Lansia Drupadi,. *Nursing News Volume* 3, Nomor 1.
- Setiawan. (2014). *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Nadi Pada Lansia Hipertensi*. Semarang : PPNI.
- Tuwima, FF & Wawruru, PM. (2020). Edukasi Pentingnya Menjaga Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Poyowa Besar Dua Kota Kotamobagu. *Community Engagement & Emergence Journal*, 2 (hal 83-89).
- Yonata A, Satria A, Pratama P. Arif Satria Putra Pratama dan Ade Yonata. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke Majority. *Majority*, 5(3).