

Pengaruh Konseling Gizi dengan Media Buku Saku Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ternate Alor

Fransina Reinatti¹, I Wayan Juniarsana², I Gusti Agung Ari Widarti³

^{1,2,3} Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received: 10 Agustus 2026; Revised: 26 Agustus 2026; Published: 7 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Fransina Reinatti

E-mail: farareinnati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ternate, Kabupaten Alor. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Populasi berjumlah 101 pasien hipertensi dan sampel sebanyak 60 orang yang dipilih secara acak, terdiri atas 30 kelompok perlakuan dan 30 kelompok kontrol. Kelompok perlakuan mendapatkan konseling gizi menggunakan buku saku hipertensi, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan edukasi menggunakan leaflet. Pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan dengan Paired Sample t-Test, Independent Sample t-Test, dan N-Gain Score. Konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan gizi pasien hipertensi.

Kata kunci - buku saku, Diet DASH, hipertensi, konseling gizi, pengetahuan gizi

Abstract

This study aimed to analyze the effect of nutritional counseling using a hypertension pocketbook on the nutritional knowledge of hypertensive patients in the working area of Ternate Community Health Center, Alor Regency. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental pre-test and post-test design with a control group. The population consisted of 101 hypertensive patients, with a sample of 60 participants randomly selected and divided into 30 participants in the intervention group and 30 participants in the control group. The intervention group received nutritional counseling using a hypertension pocketbook, while the control group received education using a leaflet. Nutritional knowledge was measured using a questionnaire before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test, Independent Sample t-Test, and N-Gain Score. Nutritional counseling using a hypertension pocketbook is expected to serve as an alternative educational medium for improving the nutritional knowledge of hypertensive patients.

Keywords - DASH diet, hypertension, nutritional knowledge, nutrition counseling, pocketbook

How To Cite : Reinatti, F., Juniarsana, I. W., & Widarti, I. G. A. A. (2026). Pengaruh Konseling Gizi dengan Media Buku Saku Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ternate Alor. Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 3(4), 713 - 720. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i4.1034>

Copyright ©2026 Fransina Reinatti, I Wayan Juniarsana, I Gusti Agung Ari Widarti

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan komplikasi pada berbagai organ target. Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga melalui pengaturan pola makan. Pasien hipertensi perlu memahami makanan yang dianjurkan dan dibatasi, pembatasan natrium, serta prinsip Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Namun, rendahnya pengetahuan gizi dapat menjadi hambatan dalam penerapan pola makan yang sesuai.

Di wilayah kerja Puskesmas Ternate terdapat 101 pasien hipertensi yang tersebar di Desa Ternate, Desa Ternate Selatan, dan Desa Pulau Buaya. Edukasi kesehatan telah diberikan, tetapi media edukasi khusus berupa buku saku hipertensi belum digunakan. Kondisi tersebut menjadi dasar pengembangan konseling gizi dengan media buku saku yang praktis, ringkas, mudah dibawa, dan dapat dibaca kembali oleh pasien.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi hipertensi dan konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan pasien. Laila et al. (2023) melaporkan adanya pengaruh konseling gizi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan pasien hipertensi. Lestari et al. (2023) juga menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah pendidikan kesehatan menggunakan buku saku. Penelitian lain mengenai edukasi Diet DASH dan media booklet mendukung penggunaan media edukasi yang sederhana dan mudah dipahami untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi.

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ternate.

Dalam pelaksanaan edukasi kesehatan, media yang digunakan perlu disesuaikan dengan karakteristik sasaran dan tujuan pembelajaran. Di wilayah kerja Puskesmas Ternate, kegiatan edukasi mengenai hipertensi telah dilakukan melalui penyuluhan, namun berdasarkan kondisi di lapangan masih ditemukan pasien yang belum menerapkan informasi yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi secara lisan belum selalu cukup untuk memastikan pasien memahami dan mengingat materi yang disampaikan. Edukasi yang hanya diterima pada saat kegiatan berlangsung memiliki keterbatasan karena pasien tidak selalu mampu mengingat seluruh informasi, terutama materi diet hipertensi yang mencakup berbagai aspek seperti pembatasan natrium, pemilihan bahan makanan, makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta penerapan Diet DASH dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan media yang tidak hanya membantu penyampaian informasi saat konseling, tetapi juga dapat menjadi sumber informasi yang dapat digunakan kembali oleh pasien setelah kegiatan edukasi selesai.

Salah satu media yang selama ini banyak digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah leaflet. Leaflet memiliki kelebihan karena sederhana, mudah dibagikan, relatif murah, dan dapat menyampaikan pesan kesehatan secara singkat. Namun, keterbatasan leaflet terletak pada ruang penyajian informasi yang terbatas sehingga materi harus diringkas dalam jumlah yang relatif sedikit. Kondisi tersebut dapat menjadi kendala ketika informasi yang diberikan membutuhkan penjelasan yang lebih terstruktur dan aplikatif, seperti pada pengelolaan diet hipertensi. Materi mengenai hipertensi dan Diet DASH tidak hanya membutuhkan pengetahuan tentang makanan yang dianjurkan dan dibatasi, tetapi juga pemahaman mengenai pembatasan natrium, pemilihan makanan sehari-hari, serta contoh penerapan pola makan. Apabila informasi terlalu ringkas, pasien dapat mengalami kesulitan dalam memahami hubungan antara informasi yang diterima dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penggunaan leaflet tetap bermanfaat sebagai media penyampaian pesan singkat, tetapi belum tentu optimal apabila tujuan edukasi adalah membangun pemahaman yang lebih menyeluruh.

Berbeda dengan leaflet, buku saku dapat menyajikan materi edukasi secara lebih sistematis, terstruktur, dan lebih luas dalam satu media. Buku saku dalam penelitian ini tidak hanya berisi informasi mengenai pengertian dan faktor risiko hipertensi, tetapi juga prinsip Diet DASH,

pembatasan natrium, makanan yang dianjurkan dan dibatasi, contoh menu, serta tips praktis dalam pengelolaan pola makan. Penyajian materi yang lebih lengkap memungkinkan pasien menerima informasi dari konsep dasar hingga contoh penerapannya. Selain itu, materi yang tersusun secara berurutan dapat membantu pasien menghubungkan satu informasi dengan informasi lainnya sehingga proses memahami materi tidak hanya bergantung pada penjelasan tenaga kesehatan saat konseling. Penelitian sebelumnya dalam skripsi ini juga menunjukkan bahwa media booklet atau buku saku dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi, sehingga terdapat dasar empiris bahwa media dengan penyajian materi yang lebih terstruktur dapat mendukung keberhasilan edukasi kesehatan.

Secara teoritis, perbedaan karakteristik antara leaflet dan buku saku dapat memengaruhi proses penerimaan dan penyimpanan informasi oleh pasien. Pengetahuan terbentuk melalui proses menerima informasi, memahami, kemudian menyimpan informasi tersebut dalam ingatan. Media yang memungkinkan informasi dibaca secara berulang memberikan kesempatan kepada pasien untuk melakukan pengulangan dan memperkuat pemahaman terhadap materi yang sebelumnya telah diberikan melalui konseling. Buku saku memiliki keunggulan dalam hal tersebut karena dapat digunakan kembali secara mandiri ketika pasien lupa atau membutuhkan informasi tertentu, sedangkan leaflet yang lebih ringkas cenderung berfungsi sebagai media penyampai pesan utama. Dengan demikian, secara teoritis buku saku diperkirakan dapat memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih besar karena mendukung proses pengulangan, pemahaman, dan pembelajaran mandiri setelah konseling selesai. Hal ini sejalan dengan penelitian dalam skripsi yang menunjukkan bahwa buku saku dapat membantu pasien menerima, memahami, dan mengingat informasi kesehatan dengan lebih baik.

Atas dasar perbedaan karakteristik tersebut, penggunaan leaflet sebagai media pembanding menjadi penting dalam penelitian ini. Perbandingan antara buku saku dan leaflet bukan hanya untuk membuktikan bahwa buku saku lebih praktis atau mudah dibawa, tetapi untuk mengetahui apakah bentuk penyajian informasi yang lebih terstruktur dan memungkinkan pengulangan materi memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih besar dibandingkan media edukasi yang lebih ringkas. Hal ini menjadi semakin relevan di wilayah kerja Puskesmas Ternate karena jumlah pasien hipertensi yang tercatat mencapai 101 orang dan kegiatan edukasi telah dilakukan, tetapi masih terdapat pasien yang belum menerapkan informasi yang diberikan. Penelitian ini kemudian diarahkan untuk menguji apakah konseling gizi dengan media buku saku hipertensi dapat memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih baik dibandingkan edukasi menggunakan leaflet. Dengan demikian, penelitian ini memiliki dasar permasalahan yang jelas, yaitu adanya kebutuhan terhadap media edukasi yang mampu memperkuat pemahaman pasien setelah konseling, serta adanya kebutuhan untuk memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas buku saku dibandingkan leaflet sebagai media edukasi gizi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ternate.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan pendekatan pre-test dan post-test with control group. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi terhadap tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Ternate, Kecamatan Alor Barat Laut, Kabupaten Alor, yang meliputi Desa Ternate, Desa Ternate Selatan, dan Desa Pulau Buaya. Penelitian dilaksanakan pada bulan April–Mei 2026. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang mendapatkan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi dan kelompok kontrol yang mendapatkan edukasi menggunakan media leaflet hipertensi. Kedua kelompok diberikan pengukuran pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang

tercatat dalam register pelayanan kesehatan di wilayah kerja UPT Puskesmas Ternate sebanyak 101 orang.

Sampel penelitian adalah pasien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel ditentukan dengan mempertimbangkan desain penelitian dua kelompok dan kebutuhan untuk mendeteksi perbedaan perubahan tingkat pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kontrol. Penelitian menetapkan tingkat kemaknaan (α) sebesar 5% (*two-sided*), *power* sebesar 80%, serta besar efek yang diharapkan (*effect size*) sebesar 0,81. Berdasarkan parameter tersebut, kebutuhan minimal sampel diperkirakan 25 responden pada masing-masing kelompok. Untuk meningkatkan kecukupan sampel dan mengantisipasi kemungkinan kehilangan responden selama proses penelitian, jumlah sampel ditetapkan menjadi 30 responden pada masing-masing kelompok, sehingga total sampel penelitian adalah 60 responden.

Dengan demikian, komposisi sampel terdiri atas 30 responden kelompok perlakuan dan 30 responden kelompok kontrol. Data penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden yang dianalisis berjumlah 60 orang, dengan masing-masing kelompok terdiri atas 30 responden. Pengambilan sampel dilakukan melalui dua tahap yang dibedakan secara jelas, yaitu random sampling dan random allocation. Tahap pertama adalah random sampling, yaitu pemilihan responden dari populasi pasien hipertensi sebanyak 101 orang setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pasien yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti penelitian dimasukkan sebagai calon responden. Proses ini bertujuan memperoleh sampel penelitian dari populasi yang telah ditetapkan. Naskah awal penelitian menyebutkan bahwa sampel dipilih secara acak dari populasi pasien hipertensi.

Tahap kedua adalah random allocation, yaitu pengalokasian 60 responden yang telah terpilih ke dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pengalokasian dilakukan secara acak dengan jumlah yang sama pada setiap kelompok, sehingga diperoleh 30 responden pada kelompok perlakuan dan 30 responden pada kelompok kontrol.

Kelompok perlakuan mendapatkan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan edukasi menggunakan media leaflet hipertensi.

Pembedaan antara random sampling dan random allocation dilakukan untuk memperjelas bahwa random sampling digunakan untuk memilih responden dari populasi, sedangkan random allocation digunakan untuk menentukan kelompok perlakuan dan kontrol. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien yang telah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan, berusia 30–80 tahun, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, serta mampu membaca dan memahami informasi yang diberikan melalui media edukasi. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan kondisi kesehatan tertentu yang dapat menghambat proses konseling, pasien dengan gangguan kognitif atau pendengaran yang dapat menghambat proses pengumpulan data, serta pasien yang tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian sampai selesai.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan pasien hipertensi. Penelitian ini membandingkan perubahan tingkat pengetahuan antara kelompok yang memperoleh konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi dan kelompok yang memperoleh edukasi menggunakan media leaflet. Kedua kelompok diberikan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*), sehingga perubahan skor pengetahuan dapat diketahui pada masing-masing kelompok.

Tabel 1. Perbandingan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi

Kelompok	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD	Selisih	p-value
Perlakuan	46,67 $\pm$ 11,77	88,83 $\pm$ 10,14	42,17	<0,001
Kontrol	44,67 $\pm$ 9,82	73,50 $\pm$ 12,94	28,83	<0,001

Sebelum intervensi, rata-rata skor pengetahuan pada kelompok perlakuan adalah 46,67, sedangkan pada kelompok kontrol 44,67. Nilai tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan awal responden masih belum optimal, terutama mengenai hipertensi, Diet DASH, pembatasan natrium, dan pemilihan makanan. Kondisi ini mendukung pentingnya edukasi yang menggunakan bahasa sederhana dan media yang dapat dipelajari berulang.

Setelah intervensi, rata-rata skor pengetahuan kelompok perlakuan meningkat menjadi 88,83, sedangkan kelompok kontrol menjadi 73,50. Pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan 42,17 poin dengan $p < 0,001$ dan Cohen's $d = 3,875$, menunjukkan efek intervensi yang sangat kuat. Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan sebesar 28,83 poin dengan $p < 0,001$. Peningkatan pada kelompok kontrol dapat berkaitan dengan edukasi leaflet, paparan informasi kesehatan, pengalaman responden, maupun efek pengukuran berulang.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Perlakuan dan Kontrol terhadap Tingkat Pengetahuan

Kelompok	Variabel	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	t hitung	df	P-value	95% CI	Effect Size (d)	Keterangan
Perlakuan	Pre-test	46,67 $\pm$ 11,77							
	Post-test	88,83 $\pm$ 10,14	42,17	-21,224	29	0,000	(-46,230 s.d - 38,103)	3,875	Signifikan
Kontrol	Pre-test	44,67 $\pm$ 9,82							
	Post-test	73,50 $\pm$ 12,94	28,83	-16,894	29	0,000	(-32,324 s.d - 25,343)	3,084	Signifikan

Sumber: Data penelitian Fransina Reinnati, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada kedua kelompok setelah diberikan edukasi. Pada kelompok perlakuan yang mendapatkan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 46,67 pada pre-test menjadi 88,83 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 42,17 poin. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang mendapatkan edukasi menggunakan leaflet, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 44,67 menjadi 73,50, dengan peningkatan sebesar 28,83 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi, tetapi peningkatan pada kelompok yang memperoleh konseling menggunakan buku saku lebih besar dibandingkan kelompok leaflet. Data penelitian juga menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan antara kedua kelompok bermakna secara statistik ($p < 0,05$).

Peningkatan pengetahuan yang lebih besar pada kelompok buku saku dapat berkaitan dengan karakteristik media yang memungkinkan informasi disajikan secara lebih terstruktur dan dapat dipelajari kembali oleh responden. Buku saku hipertensi dalam penelitian ini memuat materi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

yang lebih terarah mengenai hipertensi dan Diet DASH, meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, prinsip Diet DASH, pembatasan natrium, pemilihan makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta contoh menu. Penyajian materi yang sistematis dapat membantu responden memahami informasi secara bertahap, mulai dari pemahaman mengenai penyakit hingga penerapannya dalam pemilihan makanan sehari-hari.

Selain struktur informasi, penggunaan buku saku memberikan kesempatan belajar mandiri dan pengulangan materi yang lebih besar. Berbeda dengan informasi yang hanya diterima ketika edukasi berlangsung, buku saku dapat dibawa dan dibaca kembali oleh responden sesuai kebutuhan. Kesempatan untuk mengulang informasi memungkinkan responden kembali melihat materi yang belum dipahami dan memperkuat informasi yang telah diterima pada saat konseling. Hal ini menjadi penting terutama karena karakteristik responden dalam penelitian sebagian besar memiliki tingkat pendidikan dasar dan menengah, sehingga penyampaian informasi secara sederhana dan dapat diulang kembali berpotensi membantu proses pemahaman. Pada penelitian ini, kelompok kontrol juga didominasi oleh responden dengan pendidikan SD dan SMP, demikian pula kelompok perlakuan.

Buku saku juga memungkinkan informasi mengenai diet hipertensi disajikan melalui kombinasi teks, struktur materi, dan visualisasi, sehingga informasi yang bersifat abstrak atau sulit dipahami dapat dikaitkan dengan contoh yang lebih konkret. Materi seperti pembatasan natrium, pemilihan bahan makanan, makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta contoh menu menjadi lebih mudah dipelajari apabila disusun dalam bentuk informasi yang ringkas dan sistematis. Dengan demikian, buku saku tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi selama konseling, tetapi juga sebagai media belajar mandiri yang dapat digunakan kembali setelah kegiatan konseling selesai.

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan yang cukup besar pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa leaflet juga merupakan media edukasi yang efektif. Rata-rata skor pengetahuan kelompok kontrol meningkat sebesar 28,83 poin setelah mendapatkan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi kesehatan melalui leaflet tetap mampu memberikan pengetahuan baru kepada pasien hipertensi. Leaflet dapat menyampaikan informasi secara ringkas dan terfokus sehingga responden memperoleh pesan utama mengenai hipertensi dan pengelolaannya. Dengan demikian, peningkatan pada kelompok kontrol tidak dapat dianggap sebagai perubahan yang terjadi tanpa intervensi, tetapi merupakan hasil dari edukasi yang diberikan kepada kelompok tersebut.

Peningkatan pada kelompok kontrol juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak semata-mata disebabkan oleh penggunaan buku saku. Kedua kelompok sama-sama memperoleh edukasi dan sama-sama menjalani pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Perbedaannya terletak pada media yang digunakan. Kelompok perlakuan memperoleh konseling dengan buku saku hipertensi, sedangkan kelompok kontrol memperoleh edukasi menggunakan leaflet hipertensi. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat diinterpretasikan bahwa buku saku memberikan tambahan manfaat dibandingkan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan, bukan bahwa leaflet tidak efektif.

Perbedaan besarnya peningkatan tersebut juga dapat dilihat dari hasil analisis *N-Gain*. Kelompok kontrol memiliki nilai *N-Gain* sebesar 0,4302 (43,02%), sedangkan kelompok perlakuan memiliki nilai *N-Gain* sebesar 0,5609 (56,09%). Keduanya termasuk dalam kategori peningkatan sedang, tetapi kelompok perlakuan menunjukkan nilai *N-Gain* yang lebih tinggi. Temuan tersebut memperkuat bahwa baik leaflet maupun buku saku dapat digunakan sebagai media edukasi, tetapi penggunaan buku saku yang disertai konseling gizi memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih besar.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi sederhana seperti leaflet tetap memiliki nilai dalam pelayanan kesehatan, terutama sebagai media penyampaian pesan

utama yang praktis. Namun, penggunaan buku saku dapat memberikan keunggulan tambahan karena informasi dapat disusun lebih komprehensif, dipelajari secara berulang, dan digunakan secara mandiri oleh pasien setelah kegiatan konseling selesai. Oleh sebab itu, buku saku hipertensi dapat dipertimbangkan sebagai media pendukung konseling gizi di Puskesmas, sedangkan leaflet tetap dapat digunakan sebagai media edukasi ringkas untuk memperkuat pesan-pesan utama mengenai pengelolaan hipertensi.

Perbedaan hasil post-test antara kelompok juga bermakna. Rata-rata post-test kelompok perlakuan sebesar $88,83 \pm 10,14$ dan kelompok kontrol sebesar $73,50 \pm 12,94$, dengan selisih 15,33 poin dan $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa buku saku memberikan kontribusi tambahan dibandingkan leaflet. Buku saku memungkinkan pasien membaca kembali materi yang telah disampaikan, sehingga pengulangan informasi dapat memperkuat pemahaman.

Hasil N-Gain memperlihatkan efektivitas sebesar 56,09% pada kelompok perlakuan dan 43,02% pada kelompok kontrol. Kedua kelompok berada dalam kategori efektivitas sedang, tetapi nilai kelompok perlakuan lebih tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2023), Jatmika dan Wijaya (2023), serta Dwiandra Aulia dan Devy (2025) yang menunjukkan bahwa media buku saku atau booklet dapat menjadi media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Bistara et al. (2023) mengenai edukasi Diet DASH serta Manalu dan Hasibuan (2024) mengenai konseling gizi menggunakan booklet.

KESIMPULAN

Konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi. Rata-rata skor pengetahuan kelompok buku saku meningkat dari 46,67 menjadi 88,83 ($p = 0,000$), sedangkan kelompok leaflet meningkat dari 44,67 menjadi 73,50. Kedua media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, tetapi peningkatan pada kelompok buku saku lebih besar. Oleh karena itu, buku saku dapat digunakan sebagai media pendukung konseling gizi untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. T., Cing, M. T. G. C., & Rizkasari, E. (2026). SMART-HTN pocketbook education and improved medication adherence and blood pressure control in primary care. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 12(2), 250–260. <https://doi.org/10.33755/jkk.v12i2.1012>
- Anam, A., Kuswati, A., Sari, Y., & Upoyo, A. S. (2024). The effect of online group education on promoting knowledge, motivation, self-efficacy, self-care behaviors and preventing uncontrolled blood pressure in hypertensive patients: A quasi-experiment study. *Global Advances in Health and Medicine*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.1177/23779608241299288>
- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Implementation of the DASH diet recommendation compared to a low-salt diet based on nutrition counseling on lowering blood pressure in hypertensive patients at the North Larangan Health Center. *Nutrition Indonesia*, 44(1), 109–120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>
- Aulia, N. D., & Devy, S. R. (2025). Program PAHIT: Solusi masalah kesehatan di Desa Kauman, Kecamatan Kauman, Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 396–405. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.38683>
- Bistara, D. N., Kurniawan, G. P., Setiawan, A. H., & Handayani, N. (2023). The influence of health education on Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) on knowledge and attitude of hypertension patients. *Bali Medical Journal*, 12(2), 2003–2008. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i2.4437>

- Hendrayana, T., Yuniar, C. T., & Arif, A. R. H. (2024). Edukasi berbasis buku saku bagi pasien Prolanis: Peran kolaborasi apoteker dalam meningkatkan kepatuhan penggunaan obat. *E-Jurnal Medika Udayana*, 13(3), 26–31. <https://doi.org/10.24843/MU.2024.V13.i03.P05>
- Jatmika, S. E. D., & Wijaya, D. R. A. (2023). Pelaksanaan community diagnosis dan upaya intervensi kesehatan di RT 002 RW 015 Dusun Jomboran Kabupaten Sleman. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/assyifa.4.1.1-10>
- Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. (2023). Pengaruh pemberian edukasi gizi diet DASH dengan media audiovisual terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada pasien hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1). <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10772>
- Lebe, N. F. M., & Manoppo, J. I. C. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan diet DASH dengan tekanan darah pada orang dewasa dengan hipertensi: Studi cross-sectional. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(6), 1833–1838. <https://doi.org/10.47650/jpp.v8i6.2525>
- Masnah, C., & Daryono, D. (2022). Efektivitas media edukasi booklet dalam meningkatkan dukungan keluarga dan kepatuhan pengobatan penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 213–222. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1237>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi)*. Rineka Cipta.
- Oktaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). *Dasar-dasar pengetahuan kesehatan dan perilaku kesehatan masyarakat*. Yogyakarta.
- Priyanto, A., Abdillah, A., & Yusri, M. A. (2022). Efektifitas pendidikan kesehatan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) menggunakan media video dan booklet terhadap tingkat pengetahuan tentang DASH pada pasien hipertensi. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 13(1), 154–167. <https://doi.org/10.36089/nu.v13i1.752>
- Rizkania, V., Ariati, N. N., & Juniarsana, I. W. (2024). Pengaruh konseling diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap pengetahuan dan asupan mineral penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.33992/jig.v13i1.2110>
- Rosnah, R., Gobel, S. Y. V., Petrus, P., Fathurrahman, T., & Kasim, S. S. (2024). Nutrition counseling for hypertension patients in the working area of Puuwatu Health Center, Kendari City. *International Journal of Community Services*, 2(2). <https://doi.org/10.47540/ijcs.v2i2.1210>
- Solikha, N. A., Fajar, I., & Komalyna, I. N. T. (2024). Perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi kalium dan natrium pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah konseling gizi menggunakan media booklet. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), 225–236. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4229>
- Upoyo, A. S., Sari, Y., Taufik, A., Anam, A., & Kuswati, A. (2024). The effect of online group education on promoting knowledge, motivation, self-efficacy, self-care behaviors and preventing uncontrolled blood pressure in hypertensive patients: A quasi-experiment study. *SAGE Open Nursing*, 10, 1–11. <https://doi.org/10.1177/23779608241299288>
- Widayani, K. D. Y., Wijaya, I. P. A., Prihandini, C. W., & Prihandhani, I. G. A. A. S. (2025). Hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 218–223. <https://doi.org/10.62085/ajk.v3i2.165>
- Yunisa, S. R. (2025). Pemberian edukasi menggunakan buku saku tentang manajemen tekanan darah dengan penerapan gaya hidup sehat pada penderita hipertensi peserta Prolanis di Puskesmas Batua. *Celebes Advance Health Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.65852/g8zgxi77>