

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN LEAFLET TERHADAP TINGKAT

PENGETAHUAN TENTANG DIET DASH PADA PENDERITA HIPERTENSI

DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULHARJO 1



DEA ANDIKA WIKANESWARI

NPM 202233010

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN LEAFLET TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN TENTANG DIET DASH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULHARJO 1



DEA ANDIKA WIKANESWARI

NPM 202233010

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN LEAFLET TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET DASH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULHARJO 1

Disusun Oleh :

Dea Andika Wikaneswari

NPM 202233010

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 6 Agustus 2026

Pembimbing I



Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H.
NIK 201750006

Pembimbing II



Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz.,M.Biomed., Dietisien
NIK 202350001

HALAMAN PERYANTAAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dea Andika Wikaneswari

NPM : 202233010

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul :

“Pengaruh Edukasi Menggunakan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari bulan April 2026 – Agustus 2026 seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun terhadap bagian – bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi normal, sanksi administratif, serta dituntut ganti rugi atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa tekanan dari siapapun atau manapun

Yogyakarta, 14 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,

Dea Andika Wikaneswari

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN LEAFLET TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET DASH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULHARJO I

Disusun Oleh :

Dea Andika Wikaneswari

NPM: 202233010

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana
Pada tanggal 6 Agustus 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji

Ketua : Dita Hanna Febriani, S.Kep., Ns., M S

.....

Anggota : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H

.....

2. Ruth Surya Wahyu S., S.Gz.,M.Biomed., Dietisien

.....

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“This time, you can face the rain. Next time, you can beat the pain. No more tears will come again. Smiling, laughing to the end.”

(NCT 2021 – Beautiful)

“Semua akan berlalu, meskipun saat – saat yang sulit datang aku bertahan dan berpikir bahwa itu akan berlalu.”

(Lee Haechan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada perjalanan yang benar-benar mudah, termasuk perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Di balik setiap proses yang telah penulis lalui, ada doa yang tidak pernah putus, ada tangan yang selalu menguatkan, dan ada orang – orang yang tidak pernah berhenti percaya. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada mereka yang telah menjadi bagian dari setiap langkah perjalanan ini.

1. Allah Swt., atas segala rahmat, ridha, dan pertolongan-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah penulis. Firman Allah dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6, *"Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,"* menjadi pengingat bagi penulis untuk terus bertahan dan percaya bahwa setiap kesulitan akan disertai jalan keluar. Atas izin dan ridha-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Mama tercinta, terima kasih telah menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang hingga berada di titik ini. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, setiap pelukan yang menenangkan, setiap nasihat yang menguatkan, serta kasih sayang yang selalu membuat penulis merasa memiliki tempat pulang dan tempat bercerita. Penulis menyadari bahwa setiap pencapaian ini tidak lepas dari perjuangan dan pengorbanan mama. Semoga gelar sarjana ini dapat menjadi hadiah yang menghadirkan senyum dan rasa bangga untuk mama.
3. Papa tersayang, terima kasih telah menjadi sosok yang selalu ada dengan caranya sendiri. Meskipun papa tidak banyak berkata-kata, penulis selalu merasakan perhatian dan kasih sayang papa melalui setiap waktu yang diluangkan, setiap ajakan untuk menghabiskan waktu bersama ketika penulis merasa lelah, setiap pelukan dan usapan hangat yang menenangkan, serta setiap doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Terima kasih telah menjadi tempat penulis merasa tenang tanpa perlu banyak bicara. Skripsi dan gelar sarjana ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih atas segala perjuangan dan kasih sayang papa.
4. Via adikku tersayang, terima kasih telah tumbuh menjadi adik yang bukan hanya keluarga, tetapi juga teman untuk berbagi cerita, bercanda, dan menghabiskan waktu bersama. Setiap tawa, candaan, dan kebersamaan yang kita lalui menjadi jeda yang begitu berarti di tengah padatnya proses penyelesaian skripsi ini. Semoga pencapaian

kakak dapat menjadi motivasi bagimu untuk terus mengejar impian dan meraih cita-cita.

5. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H dan Ibu Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz.,M.Biomed, Dietisien selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, pencerahan, kritik, saran, serta masukan yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan dukungan yang diberikan sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Sahabat-sahabatku di "After" (Ryana, Avrel, Kezia, Ayak dan Anja), terima kasih telah menjadi rumah kedua bagi penulis sejak masa SMA hingga saat ini. Bersama kalian, penulis belajar bahwa keluarga tidak selalu tentang hubungan darah, tetapi juga tentang orang-orang yang selalu memilih untuk tetap ada. Terima kasih karena selalu ada untuk menghadirkan tawa, kebersamaan, dan cerita-cerita yang menjadi penyemangat penulis di tengah lelahnya proses penyusunan skripsi.
7. Sahabat seperjuanganku di "Lavender" (Gita, Anja, Dhini, Anas, Detta, Laras, Karisa, Rahma, dan Olla), dan "Gliksa" (Mas Pius, Alesia, Monica) terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih telah menemani setiap proses, berbagi cerita, memberikan semangat, serta menciptakan banyak kenangan indah selama masa perkuliahan. Terima kasih telah berjuang bersama melewati berbagai suka dan duka hingga akhirnya kita sampai di titik ini.
8. Untuk diriku sendiri, terima kasih karena telah kuat melewati setiap proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih telah tetap bertahan ketika lelah, tetap mencoba ketika merasa ragu, dan tetap melangkah hingga akhirnya sampai di titik ini. Skripsi ini menjadi bukti bahwa penulis mampu melewati setiap tantangan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

INTISARI

Nama : Dea Andika Wikaneswari
NPM : 202233010
Judul : Pengaruh Edukasi Menggunakan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I
Tanggal Ujian : Kamis, 6 Agustus 2026
Pembimbing : 1. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H
2. Ibu Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz.,M.Biomed, Dietisien
Jumlah Pustaka : 117 pustaka (2004-2026)
Jumlah Halaman : xv – 116 halaman, tabel, gambar, lampiran

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Salah satu upaya pengendalian hipertensi adalah penerapan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Namun, pengetahuan penderita hipertensi mengenai diet DASH masih terbatas sehingga diperlukan edukasi menggunakan media leaflet. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi menggunakan leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest. Pengambilan sampel menggunakan teknik consecutive sampling dengan jumlah responden sebanyak 45 penderita hipertensi. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, sedangkan perbedaan tingkat pengetahuan berdasarkan usia dan pendidikan dianalisis menggunakan Fisher's Exact Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia responden 53,87 tahun, sebagian besar berusia dewasa (71,1%), berjenis kelamin perempuan (66,7%), dan berpendidikan menengah (44,4%). Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan berdasarkan usia ($p = 0,020$), tetapi tidak berdasarkan tingkat pendidikan ($p = 0,343$). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat pengaruh edukasi menggunakan leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi ($p < 0,001$). Disimpulkan bahwa edukasi menggunakan leaflet efektif meningkatkan tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi. Leaflet dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi kesehatan dalam upaya meningkatkan pemahaman penderita hipertensi mengenai penerapan diet DASH di pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci : hipertensi, diet DASH, edukasi, leaflet, pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan atas berkat-nya kami dapat menyelesaikan laporan penelitian ini tepat waktu dengan judul “Pengaruh Edukasi Menggunakan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I”. Adapun tujuan dari penulisan ini untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo 1. Pada kesempatan ini saya ucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih.
2. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H selaku dosen pembimbing 1 Karya Tulis Ilmiah.
3. Ibu Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz.,M.Biomed, Dietisien selaku dosen pembimbing 2 Karya Tulis Ilmiah.
4. Para Dosen yang telah membantu dan teman-teman yang selalu memberi dorongan semangat.

Semoga proposal ini berguna bagi para pembaca dan mampu memberi gambaran kepada pembaca mengenai pengaruh edukasi menggunakan leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo 1.

Penulis,

14 Agustus, 2026