

**PENGUNAAN LEAFLET UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI
DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA PEGAWAI PT KERETA API
INDONESIA PROVINSI SUMATERA SELATAN**

*Use of Leaflet to Increase Nutritional Knowledge in Hypertension Prevention
in Employees of PT Kereta Api Indonesia South Sumatera Province*

Nadiah Oktarika¹, Afriyana Siregar¹, Sriwiyanti¹

¹Poltekkes Kemenkes Palembang

Email: nadahoktarika24@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [19 Maret 2025]

Revised [04 Mei 2025]

Accepted [07 Mei 2025]

KATA KUNCI :

edukasi, hipertensi,
pengetahuan gizi

KEYWORDS:

education, hypertension,
nutrition knowledge

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah peningkatan abnormal tekanan darah di arteri yang terus meningkat dalam waktu tertentu. Pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap risiko terjadinya hipertensi. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan edukasi menggunakan media leaflet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan dan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada pegawai PT Kereta Api Indonesia Divisi Regional III Sumatera Selatan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian one group pre test post test. Jumlah sampel sebanyak 35 orang dengan teknik pengambilan menggunakan metode purposive sampling. Setelah dilakukan edukasi menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah ada pada kategori pra hipertensi sebanyak 23 orang (65,7%), pengetahuan meningkat sebesar 80% dengan rata-rata responden mendapatkan nilai 8. Asupan energi baik 77,1%, asupan protein baik 82,9%, asupan lemak baik 85,7%, asupan karbohidrat baik 80%, asupan natrium baik 62,9%, asupan kalium cukup 77,1%.

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an abnormal increase in blood pressure in the arteries that continues to increase over a certain period of time. Knowledge about hypertension prevention has a significant influence on the risk of hypertension. One of the efforts to increase knowledge is by providing education using leaflet media. The purpose of this study is to determine the influence of education using leaflet media on knowledge and blood pressure before and after education for employees of PT Kereta Api Indonesia Regional Division III South Sumatra. This type of research is a pseudo-experiment with a one-group pre-test post test research design. The number of samples was 35 people with a sampling technique using the purposive sampling method. After education showed that the average blood pressure was in the pre-hypertension category of 23 people (65.7%), knowledge increased by 80% with the average respondent getting a score of 8. Good energy intake 77.1%, good protein intake 82.9%, good fat intake 85.7%, good carbohydrate intake 80%, good sodium intake 62.9%, adequate potassium intake 77.1%.

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, ialah peningkatan abnormal tekanan darah pada arteri yang makin meningkat dalam jangka waktu tertentu. Dikutip dari WHO, batas tekanan darah dikatakan normal ialah 140/90 mmHg, dan tekanan darah 160/95 mmHg atau lebih tinggi tergolong hipertensi. Batasan dari WHO tak membedakan baik usia ataupun jenis kelamin (Adam, 2019).

Tekanan darah tinggi juga merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan

apabila tak ditangani secara benar, bisa menyebabkan stroke, gagal jantung, serangan jantung, gagal ginjal, demensia, serta masalah penglihatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan tekanan darah tinggi terdapat dua kelompok utama, faktor-faktor yang tak bisa dikendalikan misalnya jenis kelamin, usia, genetika, serta ras, juga berbagai faktor yang mampu dikendalikan seperti pola makan, olahraga, stress, kopi, garam, asupan dan alkohol (Fitriani et al., 2019).

Menurut data (WHO) periode ini (2015-

2020), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang berarti 1 dari 3 orang di seluruh dunia terdiagnosis tekanan darah tinggi. Jumlah penderita darah tinggi semakin meningkat setiap tahunnya, dan di tahun 2024, diperkirakan terdapat 1.544.444 orang yang menderita darah tinggi dan 9,4 juta orang akan meninggal akibat darah tinggi tiap tahun (Siagian et al., 2021). Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di negara-negara yang memiliki pendapatan rendah dan menengah, seperti Indonesia.

Di Sumatera Selatan, hipertensi mencapai 30,44%. Pada tahun 2019, 283.390 orang di Sumatera Selatan menderita hipertensi, menjadikannya salah satu dari 6 penyakit paling umum, menurut data dari BPS (Badan Pusat Statistik). Laporan Riskesdas 2018 Sumatera Selatan menduduki peringkat ke-14 dari 34 provinsi dengan usia lebih dari 18 tahun. Pada tahun 2020, 1279 orang dengan menderita hipertensi di Puskesmas Perumnas. (Ningsih & Rosalina, 2022).

Data Riskesdas 2018, jenis pekerjaan tertinggi di Indonesia adalah PNS, BUMN, BUMD, Polri, dan TNI, dengan prevalensi hipertensi sebesar 36,9%. Pegawai negeri sipil memiliki 10,22% kasus hipertensi berdasarkan tingkat pekerjaan, lebih tinggi daripada pegawai swasta 4,03%. Jenis pekerjaan seseorang mempengaruhi tingkat stres mereka, dan peristiwa stres dapat meningkatkan risiko hipertensi. (Sri Hidayati et al., 2020).

Hasil survey pengetahuan, sikap, dan praktik hipertensi Samutsakhon Thailand tahun 2017 menunjukkan bahwa 82,7% dari 422 responden mempunyai sikap yang baik tentang hipertensi, serta 58% mempunyai pengetahuan yang rendah tentang mengenai hipertensi.

Pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi mempunyai pengaruh yang signifikan pada risiko terjadinya hipertensi. Pengetahuan ialah hasil pemahaman sesuatu lewat persepsi terhadap suatu objek. (Simanjuntak et al., 2021). Jumlah kasus hipertensi memperlihatkan bahwa kesadaran masyarakat tentang risiko hipertensi masih rendah. Salah satu solusinya adalah promosi kesehatan melalui media yang berperan

sebagai perantara dalam penyampaian informasi kesehatan, yang dapat disajikan secara tepat, cepat dan menarik perhatian, salah satu media yang dapat dijadikan perantara penyampaian informasi adalah leaflet. (Vainy et al., 2021).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan dan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada pegawai PT Kereta Api Indonesia Divisi Regional III Sumatera Selatan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dilakukan menggunakan penelitian eksperimen semu dengan skema perlakuan ulang atau biasa disebut one grup pre test-post test Populasi pada penelitian ini ialah semua pegawai PT Kereta Api Indonesia Divisi Regional III Sumatera Selatan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini ialah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel melalui menetapkan kriteria tertentu.

Penelitian ini menggunakan data pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang didapatkan lewat kuesioner pengetahuan gizi dan Recall 3x24 jam selama 3x yaitu sebelum edukasi dan sesudah edukasi, serta data tekanan darah yang didapatkan dari hasil pengukuran langsung yang dilakukan sebanyak 2x yaitu sebelum edukasi dan sesudah edukasi.

Hasil dan Pembahasan Karakteristik Responden

Berdasarkan teknik pengambilan sampel menggunakan analisis univariat yang telah dilakukan, mayoritas responden dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 20-30 tahun, yakni sejumlah 18 orang (51,4%). Penelitian ini diketahui tidak ada tingkat pendidikan dibawah SMA dan sebagian besar tingkat pendidikan responden ialah SMA dengan jumlah 27 orang (77,1%). Pada penelitian ini berdasarkan distribusi tekanan darah mayoritas responden Pra Hipertensi yakni sejumlah 24 orang (68,6%).

Tabel.1.
Karakteristik Responden

Usia	Jumlah	Persentase (%)
20-30 Tahun	18	51,4
31-40 Tahun	10	28,6
41-50 Tahun	6	17,1
>50 Tahun	1	2,9
Total	35	100,0
Tingkat Pendidikan		
SMA	27	77,1
PT	8	22,9
Total	35	100,0
Tekanan Darah		
Normal	0	0,0
Pra Hipertensi	24	68,6
Hipertensi	11	31,4
Total	35	100,0

Dari hasil penelitian diketahui apabila mayoritas tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi lewat media leaflet berada dikategori begitu sebesar 51,4% dan sebagian besar tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi lewat media leaflet berada dikategori baik sebesar 93,4%. Penelitian lain di Kanada, yang diikuti oleh 109 orang yang menderita

hipertensi, menemukan bahwa edukasi dapat mempengaruhi pengetahuan dan berdampak pada perbaikan kondisi tekanan darah. Pendidikan gizi pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi bahkan dapat meningkatkan kebiasaan makan yang sehat dan menurunkan persentase lemak dan indeks massa tubuh (Istiqomah *et al.*, 2022).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Pengetahuan

Pengetahuan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	n	%	n	%
Baik	5	14,3	33	94,3
Cukup	18	51,4	2	5,7
Kurang	12	34,3	0	0,0
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan Tabel 3 memperlihatkan dari 35 responden menurut asupan energi sebelum diberikan edukasi yang di dapatkan dari hasil recall 3x24 jam sebelum edukasi dan

sesudah edukasi, mayoritas responden mempunyai asupan energi baik yakni sebanyak 17 orang (48.6%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Menurut Asupan Energi

Asupan Energi	Asupan Energi Sebelum Edukasi		Asupan Energi Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
Lebih	8	22,9	7	20,0
Baik	17	48,5	27	77,1
Kurang	10	28,6	1	2,9
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan Tabel 4 memperlihatkan dari 35 responden menurut asupan protein

sebelum diberikan edukasi yang di dapatkan dari hasil recall 3x24 jam sebelum edukasi dan

sesudah edukasi, mayoritas responden mempunyai asupan protein baik yakni sejumlah 18 orang (51.4%). Sedangkan asupan protein setelah diberi edukasi mendapatkan peningkatan yakni sejumlah 29 orang (82.9%) mempunyai asupan protein yang baik. Menurut

penelitian yang dilaksanakan oleh Mulyasari dan Srimati (2020), ada hubungan antara prevalensi hipertensi terhadap usia dewasa (18-60 tahun) dan asupan zat gizi makro (protein) (D. Y. Fitri et al., 2023).

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Asupan Protein

Asupan Protein	Asupan Protein Sebelum Edukasi		Asupan Protein Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
Lebih Baik	10	28,6	5	14,9
Baik	18	51,4	29	82,9
Kurang	7	20,0	1	2,9
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan Tabel 5 memperlihatkan dari 35 responden menurut asupan lemak sebelum diberikan edukasi yang di dapatkan dari hasil recall 3x24 jam sebelum edukasi dan sesudah edukasi, mayoritas responden mempunyai asupan lemak yang baik yakni sebanyak 22 orang (62.9%). Asupan lemak setelah diberi edukasi mendapatkan

peningkatan yaitu sebanyak 30 orang (85.7%) memiliki asupan lemak yang baik. Menurut (Intake & Activity, 2020) terdapat korelasi signifikan antar asupan lemak dan tingkat hipertensi. Maka disebabkan dari peningkatan tekanan darah akibat konsumsi lemak masyarakat.

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Asupan Lemak

Asupan Lemak	Asupan Lemak Sebelum Edukasi		Asupan Lemak Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
Lebih Baik	7	20,0	5	14,3
Baik	22	62,0	30	85,7
Kurang	6	17,1	0	0,0
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan Tabel 6 memperlihatkan dari 35 responden menurut asupan karbohidrat sebelum diberikan edukasi yang di dapatkan dari hasil recall 3x24 jam sebelum edukasi dan sesudah edukasi, mayoritas responden mempunyai asupan karbohidrat yang baik ialah sebanyak 17 orang (48.6%). Sedangkan asupan karbohidrat setelah diberi edukasi mendapatkan peningkatan yaitu sebanyak 28 orang (80%) memiliki asupan karbohidrat yang baik.

kelebihan berat badan lebih rentan terhadap hipertensi dan penyakit jantung lainnya (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2019). Maka sesuai dengan Listiana et al. (2019), yang menunjukkan bahwa tak terdapat korelasi yang signifikan antara konsumsi karbohidrat dan hipertensi. (Intake & Activity, 2020).

Karbohidrat lebih bisa menyebabkan obesitas, serta individu yang obesitas atau

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	Asupan Karbohidrat Sebelum Edukasi		Asupan Karbohidrat Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
	Lebih	3	8,6	3
Baik	17	48,6	28	80,0
Kurang	15	42,9	4	11,4
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan Tabel 7 memperlihatkan dari 35 responden menurut asupan karbohidrat sebelum diberikan edukasi yang di dapatkan dari hasil recall 3x24 jam sebelum edukasi dan sesudah edukasi, mayoritas responden mempunyai asupan natrium yang lebih yakni sejumlah 20 orang (57,1%). Sedangkan asupan natrium setelah diberi edukasi mendapatkan peningkatan yaitu sebanyak 22 orang (62,9%) memiliki asupan natrium yang baik.

Studi Cina oleh Xu ji dkk menemukan bahwa konsumsi natrium yang berlebihan bisa menyebabkan hipertensi. Studi lain yang

dilakukan Atun dkk pada tahun 2019 menemukan bahwa konsumsi natrium yang berlebihan juga terkait dengan hipertensi dan bahwa konsumsi natrium yang berlebih bisa menaikkan risiko tekanan darah tinggi.

Hipertensi disebabkan dari sistem kerja renin angiotensin dan aldosteron. Angiotensin I dirubah jadi angiotensin II, yang mempunyai efek vasokonstriksi. Retensi natrium disebabkan oleh sekresi aldosteron yang diinduksi oleh angiotensin II. (Fitri *et al.*, 2019).

Tabel 7.
Distribusi Frekuensi Menurut Asupan Natrium

Asupan Natrium	Asupan Natrium Sebelum Edukasi		Asupan Natrium Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
	Baik	15	42,9	22
Lebih	20	57,1	13	37,1
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan Tabel 8 memperlihatkan dari 35 responden menurut asupan karbohidrat sebelum diberikan edukasi yang didapatkan dari hasil recall 3x24 jam sebelum edukasi dan sesudah edukasi, mayoritas responden mempunyai asupan kalium yang kurang yakni sebanyak 19 orang (54.3%). Asupan kalium setelah diberi edukasi mendapatkan penurunan yaitu sebanyak 8 orang (22.9%) memiliki asupan kalium yang kurang. Menurut teori ini, asupan kalium yang berdasar dari rekomendasi

jumlah kalium yang diperlukan setiap hari bisa menurunkan tekanan darah terhadap orang yang menderita hipertensi kategori ringan hingga sedang. Berbanding terbalik, tekanan darah nantinya meningkat jika asupan kalium rendah. Ketika hipertensi muncul, asupan kalium sangat penting. Penurunan tekanan darah lebih erat terkait dengan peningkatan asupan kalium. Salah satu fungsi kalium adalah menjaga keseimbangan cairan, elektrolit, dan asam basa. (Fitri *et al.*, 2019).

Tabel 8.

Asupan Kalium	Distribusi Frekuensi Menurut Asupan Kalium			
	Asupan Kalium Sebelum Edukasi		Asupan Kalium Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
Cukup	16	45,7	27	77,1
Kurang	19	54,3	8	22,9
Total	35	100,0	35	100,0

Kesimpulan

Responden berada pada usia 20-30 tahun dengan rata-rata berusia 25 tahun dan pada kategori tingkat pendidikan sebagian besar pegawai berada pada kategori pendidikan SMA, Tingkat Pengetahuan responden terhadap pencegahan hipertensi sebagian besar memiliki pengetahuan baik. Asupan energi responden sebagian besar baik dengan rata-rata asupan 2.566 kkal yaitu sebesar 77,1%, asupan protein responden sebagian besar baik dengan rata-rata asupan 69,05 gram yaitu sebesar 82,9%.

Asupan lemak responden sebagian besar baik dengan rata-rata asupan 76,57 gram yaitu sebesar 85,7%, asupan karbohidrat responden sebagian besar baik dengan rata-rata asupan 405,25 gram yaitu sebesar 80%, asupan natrium responden sebagian besar baik dengan rata-rata asupan 1.752 mg yaitu sebesar 68,6%, asupan kalium responden sebagian besar baik dengan rata-rata asupan 3.388 mg yaitu sebesar 77,1% dan Tekanan darah sebagian besar dikategorikan pra hipertensi dengan rata-rata tekanan darah sistolik 128 mmHg dan tekanan darah diastolik 85 mmHg.

Daftar Pustaka

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura*, 1(2): 82-89. DOI: <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widawati, W. (2023). Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmu gizi dan Dietetik*, 2(3):199-206. DOI:<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.19-206>
- Fitriani, F., Marlina, Y., Roziana, R., & Yulianda, H. (2019). Gambaran Asupan Natrium, Lemak Dan Serat Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tanjung Gading Kecamatan Pasir Peny Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7(1), 01–08. DOI:<https://doi.org/10.36929/jpk.v7i1.123>
- Intake, M. N., & Activity, P. (2020). Asupan Zat Gizi Makro , Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa (18-60 Tahun). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 83–92. DOI: [10.36590/jika.v2i2.2](https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.2)
- Ningsih, M., & Rosalina, S. (2022). Analisis Kejadian Hipertensi Berdasarkan 12 Indikator Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan di Dinas Kesehatan Kabupaten Lahat Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 14(01): 16-23. DOI:<https://doi.org/10.58231/jkbh.v14i01.77>
- Sadiman, S., Dita, T. M., Yulawati, Y., & Widiyanti, S. (2023). Hubungan Anatar Faktor Keturunan dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 5007–5013. DOI:<https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1872>
- Santosa, H., & Fatma, I. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. CV. Media Sains Indonesia.
- Simamora, D., Pradigdo, K., Irene, M., & Fatimah, S. (2018). Hubungan Asupan Energi, Makro dan Mikronutrien Dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia (Studi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran, Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e- Journal)*, 6(1), 426–435.
- Simanjuntak, A. A., Adi, M. S., Hestningsih,

- R., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Hipertensi Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat(Undip)*, 9(4): 504-509. DOI: <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i4.29680>
- Vainy, T. Palmasari, Untari, E. K., & Rizkifani, S. (2021). Efektivitas Pemberian Edukasi (Leaflet) Terhadap Pengetahuan Swamedikasi Diare Anak Pada Orang Tua Murid Taman Kanak-Kanak Di Kecamatan Pontianak Barat Dan Pontianak Tenggara Tahun 2019-2020. *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteran Untan 4*, 4(1): 33-42.