

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN BUKU SAKU  
TERHADAP KEPATUHAN DIET HIPERTENSI PADA DEWASA DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALASAN SLEMAN**

Cantika Audia<sup>1</sup>, Ratna Lestari<sup>2</sup>

Email: [cantikaudia22@gmail.com](mailto:cantikaudia22@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Manajemen hipertensi untuk mengatasi kekambuhan hipertensi yaitu diet hipertensi. Dalam menjalankannya dibutuhkan kepatuhan. Media berperan penting dalam menentukan kepatuhan penderita hipertensi sehingga sangat dibutuhkan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas Kalasan Sleman.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen pendekatan *one group pre post test without control*. Pengambilan sampel menggunakan total sampel yaitu dewasa hipertensi yang berusia 25-59 tahun. Responden yang terlibat berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner kepatuhan diet hipertensi. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test*. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu.

**Hasil:** Tingkat kepatuhan diet hipertensi usia dewasa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan buku saku nilai *mean* 67,27 dan nilai standar deviasi 5,439. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan buku saku nilai *mean* 80,07 dan nilai standar deviasi 5,601. Hasil *pairet t-test* diperoleh hasil *mean* -12,800 dan nilai signifikan sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan buku saku terhadap kepatuhan diet hipertensi pada dewasa. Sebaiknya dewasa dengan hipertensi menjaga pola makan dengan baik untuk menghindari kekambuhan terjadinya hipertensi.

**Kata Kunci:** Buku Saku; Hipertensi; Kepatuhan Diet; Pendidikan Kesehatan

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION WITH POCKET BOOK ON  
ADULTS OF HYPERTENSION DIET COMPLIANCE IN THE WORK AREA  
OF KALASAN PUSKESMAS, SLEMAN**

<sup>1</sup>Cantika Audia, <sup>2</sup>Ratna Lestari

Email: [cantikaudia22@gmail.com](mailto:cantikaudia22@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension management to overcome the recurrence of hypertension is a hypertension diet. In doing so requires compliance. The media played an important role in determining the compliance of patients with hypertension so it is very much needed.

**Aim:** This study aimed to determine the effect of health education with pocket books on hypertension diet compliance in adults in the working area of the Kalasan Health Center, Sleman.

**Method:** This research is a quantitative research with the type of pre-experimental research with a one-group pre-post-test without control approach, that is, an experiment without comparing other groups. Sampling used a total sample of hypertensive adults aged 25-59 years. The respondents used were 30 people. The research instrument was in the form of a hypertension diet adherence questionnaire. The statistical test in this study used the t-test. This research was conducted for 3 weeks.

**Results:** The level of adherence to the hypertension diet in adults before health education was carried out with a pocket book mean value of 67.27 and a standard deviation of 5.439. After carrying out health education with pocket books, the mean value is 80.07 and the standard deviation is 5.601. The results of the Paired t-test were obtained with a mean of -12.800 and a significant value of 0.00 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There were an effect of health education with a pocket book on hypertensive dietary compliance in adults. It is advisable for adults with hypertension to maintain a good diet to avoid recurrence of hypertension.

**Keywords:** Pocket book; Hypertension; Dietary Compliance; Hypertension Health

<sup>1</sup>Students of the Universitas Jenderal Achmad Yani Nursing Study Program, Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of the Nursing Study Program at Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta