

## EFEKTIVITAS *CEPAT TENSI* (CEGAH DAN PANTAU HIPERTENSI) TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA WANITA MENOPAUSE

Arlita Saputri ✉, Sri Ratna Rahayu

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima

Disetujui

Dipublikasikan

*Keywords:*

*Hypertension; Menopause,*

*Cepat tensi*

### Abstrak

**Latar Belakang:** Prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia merupakan masalah kesehatan, yaitu sebesar 25,8%. Pada usia pertengahan dan lebih tua, insiden hipertensi pada wanita akan meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas buku saku *CePat Tensi*.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan rancangan *non equivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah wanita menopause anggota posyandu lansia Kelurahan Tlogosari Wetan. Pada penelitian ini digunakan total sampling. Jumlah responden kelompok eksperimen adalah 22 dan kelompok kontrol 22 responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (uji *Wilcoxon*).

**Hasil:** hasil penelitian menunjukkan post-test pada kedua variabel kelompok eksperimen dan kontrol adalah 0,0001 ( $p(0,0001) < 0,05$ ), maka pemberian media buku saku cepat tensi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap penyakit hipertensi pada wanita menopause.

**Simpulan:** Pemberian media buku saku cepat tensi mampu meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap terhadap penyakit hipertensi pada wanita menopause.

### Abstract

**Background:** The high prevalence of hypertension in Indonesia is still a health problem, which is 25.8%. In middle age and older, the incidence of hypertension in women will increase. This is related to the menopause, during which the hormone estrogen continues to decline. Several studies have shown that health education can improve the knowledge of hypertensive patients. This study aims to determine the effectiveness of the pocket book *CePat Tensi*.

**Methods:** This research type was quasi experiment research with non equivalent control group design. The population of this study were postmenopausal womens as member of posyandu lansia, Tlogosari Wetan village. This study used total sampling. The number of respondents of the experimental group was 22 and the control group was 22 respondents. Data analysis was done univariat and bivariate (*Wilcoxon test*).

**Results:** The result of significance post-test on both experiment group and control variable was 0.0001 ( $p$  value  $(0.0001) < 0,05$ ), hence giving of pocket book *cePat Tensi* able to increase knowledge and attitude changes to hypertension disease in menopausal woman.

**Conclusion:** Giving of pocket book *cePat Tensi* able to increase knowledge and attitude changes to hypertension disease in menopausal woman.

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Menurut WHO, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg, sedangkan bila lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi, kemudian diantara nilai tersebut disebut sebagai normal-tinggi (batasan tersebut diperuntukkan bagi individu dewasa di atas 18 tahun).

Pada usia pertengahan dan lebih tua, insiden hipertensi pada wanita akan meningkat. Hal ini berkaitan dengan masa menopause, dimana pada masa tersebut hormon estrogen terus menurun. Perubahan hormon tersebut membuat perempuan mengalami peningkatan sensitivitas terhadap garam dan penambahan berat badan. Kedua hal tersebut berpotensi memicu tekanan darah yang lebih tinggi (Dalyoko, 2011). Berdasarkan penelitian Raharjo (2013) di Puskesmas Penumping, Surakarta, pada kelompok wanita pasca menopause didapatkan proporsi penyakit hipertensi yang memiliki hubungan dengan usia pasca menopause. Hal tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Umamah (2016), dimana terdapat hubungan antara pre-menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita di RT:11/05, kelurahan Banjar Bendo, Sidoharjo.

Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 juta orang tiap tahun dan hampir 1,5 juta adalah penduduk wilayah Asia Tenggara, sehingga diperkirakan 1 dari 3 orang dewasa di Asia Tenggara menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia masih merupakan masalah kesehatan, yaitu sebesar 25,8% (Riskesdas 2013).

Kejadian hipertensi esensial di kota Semarang pada tahun 2015 meningkat dalam kasus penyakit tidak menular. Berdasarkan kelompok umur, kasus hipertensi di kota Semarang pada tahun 2015 paling banyak

terjadi pada usia 45-65 tahun, yakni 14.454 kasus (DKK Semarang, 2015). Menurut data kejadian penyakit tidak menular pada puskesmas di kota Semarang tahun 2014, puskesmas Tlogosari Wetan menempati peringkat pertama dari 37 puskesmas dalam kasus hipertensi esensial, dengan jumlah 1.967 kasus. Berdasarkan data kejadian penyakit tidak menular puskesmas Tlogosari Wetan, jumlah wanita usia 45-59 tahun penderita hipertensi (baru dan lama) berjumlah 1533 orang dan merupakan jumlah terbanyak sehingga masih menjadi masalah kesehatan. Berdasarkan data dari hasil studi pendahuluan, wanita usia menopause di kelurahan Tlogosari Wetan terbagi ke dalam 2 kelompok posyandu lansia, yakni posyandu lansia RW: 01 dan RW: 02, dimana posyandu lansia rw: 01 memiliki jumlah anggota lebih banyak dan masih aktif jika dibandingkan dengan posyandu lansia RW: 02. Wanita menopause yang tergabung dalam posyandu lansia RW: 01 memiliki rerata skor tingkat pengetahuan mengenai penyakit hipertensi yang kurang, yakni sebesar 48%, dan rerata skor sikap mengenai penyakit hipertensi yang negatif sebesar 50%, dan postif sebesar 50%.

Pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dapat membantu wanita menopause dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan, terutama dari penyakit hipertensi. Salah satu cara agar para wanita mendapatkan pengetahuan yang cukup adalah melalui pendidikan dan promosi kesehatan. Agar pendidikan kesehatan dapat mencapai hasil yang optimal, maka proses masuknya materi harus menggunakan cara tertentu yang disesuaikan dengan sasaran. Sasaran kelompok besar (>15 orang), maka metode pendidikan yang digunakan adalah ceramah. Ceramah dapat menguasai sasaran, jika penceramah menggunakan alat bantu pendidikan semaksimal mungkin. Alat bantu pendidikan ada bermacam-macam, yakni: alat bantu lihat, alat bantu dengar, dan alat bantu lihat-dengar. Prinsip pembuatan alat bantu pendidikan adalah pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indra.

Menurut penelitian para ahli, panca indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% - 87%), sedangkan 13% - 25% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indra lainnya (Yustisa, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Widyasari (2010) dimana terdapat peningkatan nilai rerata pengetahuan tentang hipertensi setelah pemberian pendidikan dari 4,46 menjadi 13,97 dan rerata sikap tentang hipertensi dari 3,49 menjadi 9,90. Kemudian hasil penelitian Yuliana (2015) yang telah meneliti tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Pencegahan Stroke pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tinoor, menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan tentang pencegahan stroke pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tinoor.

Salah satu cara untuk memberikan informasi mengenai penyakit hipertensi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap wanita menopause adalah dengan memberikan alat bantu visual berupa buku saku *CePat Tensi*. Buku saku *CePat Tensi* ini berisi tentang pembahasan materi mengenai hipertensi, yakni pengertian hipertensi, jenis-jenis, faktor risiko, gejala, komplikasi, hingga penatalaksanaan yang dilakukan pada penderita hipertensi, tips-tips mencegah dan menghadapi hipertensi yang dikemas secara ringkas dan menarik. Buku saku *CePat Tensi* ini juga

berisikan kolom hasil ukur tekanan darah untuk memantau tekanan darah responden tiap bulan. Karena permasalahan di atas, maka dilakukan penelitian yang berguna untuk mengukur efektivitas buku saku *CePat Tensi* terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap pada wanita menopause.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu atau quasi experiment dengan menggunakan desain penelitian rancangan *Nonequivalent control group design*. Tehnik sampel yang digunakan adalah total sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusinya adalah: (1) Pendidikan minimal SMP dan maksimal SMA; (2) Sehat jasmani dan rohani; (3) Bersedia ikut dalam penelitian. Kriteria eksklusinya adalah: (1) Responden menderita sakit berat dan mental. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku saku *cepat tensi* (cegah dan pantau hipertensi) yang berisi tentang pesan kesehatan mengenai penyakit hipertensi, seperti: pengertian penyakit hipertensi, penyebab penyakit hipertensi, klasifikasi tekanan darah, faktor resiko, gejala, komplikasi, pengobatan dan pencegahan hipertensi. Selain itu, buku saku *cepat tensi* juga berisi lembar yang dapat diisi oleh responden setiap bulannya, berfungsi untuk memantau penyakit hipertensi. Uji analisis data menggunakan *Mann Whitney*.

**Tabel 1.** Perbedaan cara intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok control

Intervensi	Kontrol
1. Pengarahan terhadap penggunaan dari buku saku <i>CePat Tensi</i> dan pengisian kuesioner penelitian.	1. Pengarahan terhadap penggunaan dari buku saku <i>CePat Tensi</i> dan pengisian kuesioner penelitian.
2. Pengarahan jalannya penelitian dan pelaksanaan observasi oleh peneliti.	2. Pengarahan jalannya penelitian dan pelaksanaan observasi oleh peneliti.
3. Pengarahan keberlanjutan penelitian.	3. Pengarahan keberlanjutan penelitian.
4. <i>Pre-test</i> dilaksanakan pada awal minggu pertama penelitian,	4. <i>Pre-test</i> dilaksanakan pada awal minggu pertama penelitian,
5. Penyuluhan dan pemberian buku saku <i>CePat Tensi</i> pada pertengahan minggu pertama penelitian.	5. Penyuluhan konvensional tanpa diberikan buku saku <i>CePat Tensi</i> pada pertengahan minggu pertama penelitian.
6. <i>Post-test</i> dilakukan pada akhir minggu kedua penelitian	6. <i>Post-test</i> dilakukan pada akhir minggu kedua penelitian

**Tabel 2. Distribusi karakteristik responden**

Variabel	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
45-49	1	4,55	3	13,64
50-54	10	45,45	12	54,54
55-59	10	45,45	7	31,82
60-64	1	4,55	0	0
Pendidikan				
SMP sederajat	1	4,5	3	13,6
SMA sederajat	21	95,5	19	86,4
Jenis Pekerjaan				
Ibu Rumah Tangga	12	54,55	14	63,6
Wiraswasta	9	40,9	8	36,4
PNS/Pensiun	1	4,55	0	0

**Tabel 3. Pengetahuan dan Sikap Kelompok Eksperimen Sesudah Intervensi**

VARIABEL	WAKTU PENGUJIAN	MEAN	p-Value
PENGETAHUAN	<i>Pre-test</i>	10,14	0,0001
	<i>Post-test</i>	16,54	
SIKAP	<i>Pre-test</i>	22,82	0,0001
	<i>Post-test</i>	30,36	

**Tabel 4. Pengetahuan dan Sikap Kelompok Kontrol Sesudah Intervensi**

VARIABEL	WAKTU PENGUJIAN	MEAN	p-Value
PENGETAHUAN	<i>Pre-test</i>	9,68	0,672
	<i>Post-test</i>	9,82	
SIKAP	<i>Pre-test</i>	22,50	0,690
	<i>Post-test</i>	22,68	

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 31 responden yang merupakan wanita menopause anggota posyandu lansia RW:01, namun berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hanya didapat 22 responden yang dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen. 22 responden dipilih dari anggota posyandu lansia RW:02 sebagai kelompok kontrol.

Setelah melihat tabel 3 hasil analisis skor *pre-test* dan *post-test* tingkat pengetahuan dan perubahan sikap pada kelompok eksperimen, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata (*mean*) skor tingkat pengetahuan dan perubahan sikap sebelum dan sesudah diberi penjelasan materi tentang penyakit hipertensi dengan pemberian media *cepat tensi*. Peningkatan skor tingkat pengetahuan dapat dilihat dari rata-rata skor *pre-test* sebesar 10,14 meningkat menjadi 16,54 pada rata-rata nilai

*post-test*, dan untuk skor perubahan sikap memiliki rata-rata skor *pre-test* sebesar 22,82 meningkat menjadi 30,36 pada rata-rata nilai *post-test*. Berdasarkan pengujian terdapat perbedaan yang bermakna antara skor *pre-test* dan *post-test* di kedua variable pada kelompok eksperimen. Hasil analisis uji *Wilcoxon* antara *pre-test* dan *post-test* pada kedua variable kelompok eksperimen diperoleh nilai  $p = 0,0001 (<0,05)$ .

Melihat dari tabel distribusi skor *pre-test* dan *post-test* perilaku pencegahan terhadap penyakit arthritis gout pada kelompok kontrol, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata (*mean*) namun tidak besar pada skor tingkat pengetahuan dan perubahan sikap saat *pre-test* dan *post-test* tanpa dilakukan penjelasan materi dan pemberian buku saku *cepat tensi*. Peningkatan skor tingkat pengetahuan dapat dilihat dari rata-rata skor *pre-test* sebesar 9,68

**Tabel 5. Perbedaan Nilai Post-test**

Kelompok Responden	Variable	Rerata ( <i>mean rank</i> )	<i>P</i>
Eksperimen	Pengetahuan	11,50	0,0001
Kontrol		0,001	
Eksperimen	Sikap	10,95	0,0001
Kontrol		2,00	

meningkat menjadi 9,82 pada rata-rata nilai *post-test*, kemudian untuk skor perubahan sikap memiliki rata-rata skor *pre-test* sebesar 22,50 meningkat menjadi 22,68 pada rata-rata nilai *post-test*. Berdasarkan pengujian tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Hasil analisis *uji-t berpasangan* antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $p = 0,672$  untuk variabel pengetahuan, dan  $p = 0,690$  untuk variabel sikap ( $>0,05$ ).

Setelah dilakukan pengujian *Mann-Whitney*, diperoleh angka signifikansi 0,0001 pada kedua variable. Karena nilai  $p < 0,05$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yang berarti bahwa ada perbedaan bermakna antara tingkat pengetahuan dan perubahan sikap. Pada kelompok yang mendapatkan media buku saku cepat tensi lebih tinggi secara bermakna dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan media buku saku cepat tensi.

#### **Perbedaan Nilai Pre-test dan Nilai Post-test Tingkat Pengetahuan dan Perubahan Sikap pada Kelompok Eksperimen**

Perbedaan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* tingkat pengetahuan dan perubahan sikap pada kelompok eksperimen dapat diketahui dengan melakukan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test*, semua responden mengalami peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap. Peningkatan nilai *post-test* pengetahuan berkisar 3 sampai 8 poin jika dibandingkan dengan nilai *pre-test*, dan untuk peningkatan nilai *post-test* sikap berkisar antara 1 sampai dengan 11 poin jika dibandingkan dengan nilai *pre-test*nya.

Setelah dilakukan pengujian, diperoleh hasil bahwa nilai  $p$  adalah 0,0001 (kurang dari 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hasil yang bermakna ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap mengenai penyakit hipertensi sesuai dalam buku saku *cepat tensi*. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardhiah (2015) dimana pada kelompok eksperimen yaitu dengan penggunaan media *power point* dan *booklet* tentang perawatan hipertensi memiliki peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan terhadap penyakit hipertensi ( $p=0,0001$ ).

Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap setelah diterapkannya panduan dari buku saku *cepat tensi* menunjukkan bahwa responden eksperimen lebih mudah memahami ilmu dan mengambil sikap dengan bantuan media yang penggunaannya menggunakan indra mata. Prinsip pembuatan media bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindra kemudian pancaindera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% - 87%), sedangkan 13% - 25% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indra lainnya.

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Renny (2017), menunjukkan bahwa ada perbedaan penggunaan media pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan alat peraga visual proyeksi dengan visual non proyeksi terhadap pemahaman siswa dengan  $p$  value 0,001. Rerata penggunaan peraga visual non proyeksi 45,01, lebih kecil dibandingkan dengan rerata penggunaan peraga visual proyeksi sebesar 65,99. Sehingga alat peraga visual proyeksi memberikan pemahaman lebih baik saat digunakan untuk pendidikan kesehatan.

Penggunaan media buku saku cepat tensi yang dibaca dan digunakan terus-menerus

selama 2 minggu dapat memberikan ilmu sesuai dengan isi panduan dari buku saku cepat tensi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap pada responden. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ranti (2012), dimana penggunaan media buku saku dapat memberikan ilmu sehingga meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku responden.

#### **Perbedaan Nilai Pre-test dan Nilai Post-test Tingkat Pengetahuan dan Perubahan Sikap pada Kelompok Kontrol**

Perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* tingkat pengetahuan dan perubahan sikap pada kelompok kontrol dapat diketahui dengan melakukan uji-t berpasangan. Dari 22 responden, terdapat 12 responden yang mengalami peningkatan pengetahuan, 5 responden memiliki tingkat pengetahuan yang sama antara nilai *pre-test* dan *post-test*, dan terdapat 5 responden yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan mengenai penyakit hipertensi. Pada variable sikap, 7 responden mengalami peningkatan perubahan sikap, 6 responden memiliki nilai *post-test* yang sama dengan *pre-test*, sedangkan 9 responden lainnya mengalami penurunan skor perubahan sikap.

Setelah dilakukan pengujian, didapatkan nilai p value pada variable tingkat pengetahuan sebesar 0,672, sedangkan p value pada perubahan sikap sebesar 0,690. Karena nilai  $p < 0,5$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Walaupun terdapat peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap pada beberapa responden namun peningkatan tersebut tidak banyak dan belum mampu meningkatkan pengetahuan pada keseluruhan responden pada kelompok kontrol. Hasil ini dapat terjadi karena pada kelompok kontrol tidak melakukan pemahaman terhadap materi secara terus-menerus. Berbeda pada kelompok eksperimen, mereka secara berkala membaca materi dan memahaminya, karena mereka diberikan media berupa buku saku cepat tensi, serta adanya tuntutan untuk dapat mengisi *post-test* yang akan diadakan. Hal ini

senada dengan pedoman dalam pemilihan metode promosi kesehatan yaitu, apabila saya dengar, saya akan lupa, apabila saya lihat, saya akan ingat, dan apabila saya kerjakan, saya akan tahu (Machfoedz, 2009).

Hasil pengamatan pada kelompok kontrol yang didapatkan tidak terdapat peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap yang signifikan mengenai penyakit hipertensi menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol belum terjadi pembentukan pemahaman yang baik (Machfoedz, 2009).

#### **Perbedaan Post-test Pengetahuan dan Sikap mengenai Penyakit Hipertensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Pada hasil uji normalitas data observasi akhir pada kelompok eksperimen dan kontrol, didapatkan hasil data tidak terdistribusi normal, sehingga uji yang digunakan adalah *Mann Whitney*.

Berdasarkan uji *Mann Whitney*, dapat diketahui jika nilai  $p = 0,0001$ , dimana nilai tersebut lebih kecil dari  $\alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada nilai *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan buku saku *cepat tensi* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap mengenai penyakit hipertensi pada wanita menopause. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Yeni (2014) dimana hasil *post-test* dari kelompok eksperimen dan kontrol memiliki perbedaan yang signifikan antara mean pengetahuan tentang pola makan pada penderita hipertensi sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode individual pada kelompok eksperimen dengan mean pengetahuan tentang pola makan pada penderita hipertensi tanpa diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol ( $p = 0,000$ ).

Keunggulan buku saku *cepat tensi* dibandingkan dengan media yang lainnya adalah (1) Informasi tentang penyakit hipertensi, diet bagi penderita hipertensi, pedoman aktivitas, dan lembar pantau tekanan

darah disampaikan dengan bahasa yang sederhana, jelas dan mudah dipahami oleh sasaran; (2) Tampilan buku saku yang lebih ringkas disertai gambar-gambar edukatif yang berhubungan dengan materi yang disampaikan, akan memperjelas informasi yang ingin disampaikan dan meningkatkan pemahaman terhadap isi dari diari; (3) Informasi di dalam buku bisa menjadi penjelasan dan pedoman selamanya, sehingga bisa dibaca-baca dan dipelajari kembali; (4) Selain terdapat materi yang lengkap juga terdapat beberapa lembar pantau hipertensi, seperti lembar pantau tekanan darah, daftar riwayat penyakit keluarga dan diri, sehingga berguna untuk memantau tekanan darah dan hipertensi.

Berdasarkan Mahfoedz (2009), pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menebar pesan dan menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak hanya sadar namun juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan.

### **Pengaruh Penggunaan Buku Saku Cepat Tensi (Cegah dan Pantau Hipertensi) terhadap Responden Penelitian**

Penggunaan buku saku *cepat tensi* yang digunakan 2 minggu pada kelompok eksperimen mampu meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap mengenai penyakit hipertensi. Hal ini dapat dilihat berdasarkan peningkatan nilai, dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2016), dimana penggunaan media booklet mengenai stroke pada hipertensi yang dilakukan selama seminggu dapat memberikan pengaruh yang signifikan dari pemberian pendidikan kesehatan mengenai hipertensi.

Berdasarkan rekapitulasi nilai peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap pada responden yang menggunakan buku saku *cepat tensi*, peningkatan nilai *post-test* pengetahuan berkisar 3 sampai 8 poin jika dibandingkan dengan nilai *pre-test*, dan untuk peningkatan nilai *post-test* sikap berkisar antara 1 sampai dengan 11 poin jika dibandingkan dengan nilai *pre-test*nya.

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diperoleh simpulan yaitu pemberian media berupa buku saku *cepat tensi* (cegah dan pantau hipertensi) efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap pada wanita menopause di posyandu lansia RW: 01, kelurahan Tlogosari Wetan ( $p=0,0001$  untuk pengetahuan, dan  $p=0,0001$  untuk sikap).

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami tunjukkan kepada Kepala Posyandu Lansia RW:01, Kelurahan Tlogosari Wetan, Kecamatan Pedurungan, wanita menopause anggota Posyandu Lansia, Kelurahan Tlogosari Wetan, Kecamatan Pedurungan, dan Kepala Puskesmas Tlogosari Wetan, Kecamatan Pedurungan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dalyoko, D. P. A., Kusumawati, Y., Ambarwati. (2011). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kontrol Hipertensi pada Lansia di Pos Pelayanan Terpadu Wilayah Kerja Puskesmas Mojosongo Boyolali. *Jurnal Kesehatan*, 4 (1): 201-214.
- DKK Semarang. (2014). Profil Kesehatan Kota Semarang 2015. Dinas Kesehatan Kota Semarang: Semarang.
- Kurniawati., Widiatie, W. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 7 (1): 1-7.
- Machfoedz., Ircham., Suryani, E. (2009). Pendidikan Kesehatan bagian dari Promosi Kesehatan. Fitramaya. Jakarta.
- Mardhiah, A., Abdullah, A., Hermansyah. (2015). Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi-Pilot Study. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 111-121.
- Raharjo, D., Indrayanto, Y., Riyadi, S., (2013). Hubungan Antara Menopause Dengan Hipertensi di Puskesmas Penumpang Surakarta. *Jurnal FK UNS*, 2 (3).
- Ranti, I. N. (2012). Pengaruh Pemberian Buku Saku Gouty Arthritis Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Pasien Gouty Arthritis

- Rawat Jalan di RSUP. PROF. DR. R. D. Kandou Manado.
- Renny, W. R., Arifah, S., Widiastuti, A. (2017). Pengaruh Penggunaan Peraga Visual Proyeksi dan Visual Non Proyeksi Terhadap Pemahaman Kesehatan Reproduksi dan Kehamilan Usia Dini. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 8 (1): 1-16.
- Riskesdas. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Umamah, F., Lestari, A. (2016). Hubungan Pre-Menopause dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita di RT:11/05 Kelurahan Banjarebendo, Sidoharjo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9 (1): 82-87.
- Widyasari, D.F., Candrasari, A. (2010). Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamahaji Kartasura Sukoharjo. *Warta LPM*, 13 (1): 28-36.
- Yeni, S.R., Rahmalia, S., Hasanah, O. (2014). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Pendidikan Individual tentang Pengetahuan Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Harapan Raya. *JOM PSIK*, 1 (2): 1-8.
- Yustisa, P. F., Aryana, I. K., Suyasa, I. N. G. (2014). Efektifitas Penggunaan Media Cetak dan Media Elektronik dalam Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Sikap Siswa SD. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 4 (1): 29-39.
- Yuliana, B.S., Hadi, M., Tolloliu, T. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Pencegahan Stroke pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tinoor. *E-Jurnal Sariputra*, 2 (2): 60-66.