

Pengaruh Video Animasi Diet Dash (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) Terhadap Pengetahuan Pada Masyarakat Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru Tahun 2025

Ridha Hayati^{1*}, Mahmudah², Hilda Irianty³

^{1,2,3} Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Indonesia

[Open 6 Access Freely Available Online](#)

Dikirim: 27 Oktober 2025

Direvisi: 30 Oktober 2025

Diterima: 31 Oktober 2025

***Penulis Korespondensi:**

E-mail:

yshaizzaty@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat, dengan jumlah penderita di Kota Banjarbaru mencapai 15.282 jiwa pada tahun 2023. Peningkatan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup seperti pola makan dan minimnya pengetahuan masyarakat. Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) direkomendasikan sebagai program diet terbaik untuk mengurangi hipertensi. Upaya edukasi menggunakan media audiovisual, seperti video animasi Diet DASH, dinilai efektif karena lebih menarik dan dapat diulang. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh video animasi Diet DASH terhadap pengetahuan dan pola makan pada masyarakat Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan Quasi Eksperimen dan direncanakan dilakukan di Aula Kelurahan Sungai Besar. Populasi total adalah 55 anggota PKK Kelurahan Sungai Besar. Pengumpulan data menggunakan dua instrumen: instrumen pengetahuan dan instrumen pola makan, yang diukur sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemutaran video. Analisis data menggunakan T test. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil *pre-test* menunjukkan bahwa dari 55 responden, 40 responden berpengetahuan cukup baik dan 7 responden berpengetahuan kurang. Setelah intervensi pemutaran video animasi Diet DASH, hasil *post-test* sebulan berikutnya menunjukkan peningkatan signifikan, di mana 80% responden berpengetahuan baik dan 20% berpengetahuan cukup baik. **Kesimpulan:** Pemberian edukasi melalui video animasi Diet DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Diet DASH di Kelurahan Sungai Besar, Banjarbaru.

Kata kunci: Animasi, Diet, Hipertensi, Pengetahuan

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a steadily increasing health problem, with the number of sufferers in Banjarbaru City reaching 15,282 people in 2023. This increase is influenced by lifestyle changes such as diet and the lack of public knowledge. The Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) is recommended as the best dietary program to reduce hypertension. Educational efforts using audiovisual media, such as DASH Diet animated videos, are considered effective because they are more engaging and repeatable. **Objective:** The objective of this study was to determine the effect of DASH Diet animated videos on the knowledge and dietary patterns of the community in Sungai Besar Sub-district, Banjarbaru City. **Method:** This study used a Quasi-Experimental design and was planned to be conducted at the Sungai Besar Sub-district Hall. The total population was 55 members of the PKK (Family Welfare Movement) of Sungai Besar Sub-district. Data collection used two instruments: a knowledge instrument and a dietary pattern instrument, which were measured before (*pre-test*) and after (*post-test*) the video screening. Data analysis used the T-test (or preferably). **Result:** The results showed that the *pre-test* indicated that out of 55 respondents, 40 respondents had fair knowledge and 7 respondents had poor knowledge. After the intervention of the DASH Diet animated video screening, the *post-test* results one month later showed a significant increase, where 80% of

*respondents had good knowledge and 20% had fair knowledge. **Conclusion:** Providing education through DASH Diet animated videos is effective in improving public knowledge about the DASH Diet in Sungai Besar Sub-district, Banjarbaru.*

Keywords: Animation, Diet, Hypertension, Knowledge

PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan kondisi abnormal yang berpotensi menyebabkan berbagai komplikasi penyakit, termasuk gagal ginjal, serangan jantung, dan stroke, apabila tidak terkontrol. Menurut JNC VII, penetapan hipertensi adalah hasil pengukuran tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg atau tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg. Secara global, sekitar 600 juta orang menderita hipertensi, dan di Indonesia, prevalensinya mencapai 30,8% pada penduduk usia produktif tahun pada tahun 2023. Di Kalimantan Selatan, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 35,8% pada tahun 2023. Di Kota Banjarbaru, kasus hipertensi menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, dari 7.557 jiwa pada tahun 2021 menjadi 15.282 jiwa pada tahun 2023.

Peningkatan kasus ini salah satunya dipicu oleh faktor risiko yang dapat diubah, seperti perubahan gaya hidup, khususnya pola makan, dan pengetahuan yang minim. Salah satu upaya utama untuk mencegah dan mengobati hipertensi adalah melalui modifikasi gaya hidup, terutama pola makan. Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) merupakan program diet yang berfokus pada pembatasan garam dan lemak jenuh sambil meningkatkan konsumsi makanan yang kaya kalium, kalsium, magnesium, dan serat. Penerapan diet DASH terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 8-14 mmHg. Untuk menyosialisasikan dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Diet DASH, diperlukan media pendidikan kesehatan yang efektif.

Media audiovisual atau video dianggap lebih mampu menstimulasi indera penglihatan dan

pendengaran, sehingga lebih menarik perhatian dan efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh penggunaan video animasi Diet DASH terhadap peningkatan pengetahuan dan pola makan masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen. Desain ini dipilih untuk mengukur efek intervensi (pemutaran video animasi Diet DASH) dengan membandingkan kondisi sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi pada kelompok yang sama. Penelitian ini dilakukan di Aula Kelurahan Sungai Besar. Populasi dalam penelitian ini adalah 55 anggota PKK Kelurahan Sungai Besar.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu instrumen pengetahuan dan instrumen pola makan. Pengukuran dilakukan dua kali: sebelum pemutaran video (pre-test) dan sebulan setelah pemutaran video (post-test). Analisis data menggunakan T Test untuk menguji perbedaan antara hasil pre-test dan post-test, yang sesuai untuk membandingkan dua kelompok berpasangan dengan data berskala ordinal atau non-parametrik.

HASIL

Hasil penelitian ini berfokus pada perubahan tingkat pengetahuan masyarakat tentang Diet DASH setelah diberikan intervensi berupa pemutaran video animasi.

Distribusi karakteristik responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Prosentase
Pendidikan	Tidak Sekolah/Tidak Lulus SD	2	3.6 %
	SD	5	9.1%
	SMP	5	9.1%
	SMA	27	49.1%
	D3/S1	16	29.1%
Pekerjaan	Petani/berkebun	6	10.9%
	PNS/TNI/Polri	11	20%
	Wiraswata	9	16.4%
	Ibu Rumah Tangga	27	49.1%
	Lain-lain	2	3.6%
Hipertensi	Hipertensi	33	60%
	Pra Hipertensi	16	29.1%
	Normal	6	10.9%

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden

Ringkasan hasil perubahan tingkat pengetahuan disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 2
Perbandingan Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Video Animasi Diet DASH

Kategori Pengetahuan	Pre-test	Prosentase	Post-test	Prosentase	P Value
Baik	8	14,5%	44	80%	0,000
Cukup Baik	40	72,8%	11	20%	
Kurang	7	12,7%	0	0%	
Total	55	100%	55	100%	

Sebelum intervensi (*pre-test*), mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan Cukup Baik. Terdapat 40 responden dengan pengetahuan Cukup Baik dan 7 responden dengan pengetahuan Kurang. Setelah intervensi *post-test* dilakukan sebulan kemudian, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa 80% responden memiliki pengetahuan Baik, dan 20% sisanya berpengetahuan Cukup Baik. Dengan kata lain, tidak ada lagi responden yang berada pada kategori pengetahuan Kurang.

Secara statistik, dengan menggunakan uji T Test, didapatkan hasil P value 0,000 ini $p < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh video animasi diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap tingkat pengetahuan masyarakat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan dari pemutaran video animasi Diet DASH terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat di Kelurahan Sungai

Besar. Tingkat pengetahuan responden mengalami pergeseran yang substansial, dari kondisi awal yang didominasi oleh pengetahuan Cukup Baik (72,8%) dan Kurang (12,7%), menjadi sepenuhnya berada pada kategori Baik (80%) dan Cukup Baik (20%) setelah intervensi.

Peningkatan ini mengkonfirmasi efektivitas media audiovisual (video) dalam proses pendidikan kesehatan. Media video animasi mampu menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran responden secara simultan, sehingga penyampaian informasi menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan mampu meningkatkan penyerapan informasi. Selain itu, video animasi memungkinkan materi yang kompleks, seperti panduan diet untuk hipertensi, disajikan dalam format yang disederhanakan dan dapat diulang, yang sangat membantu dalam mengubah perilaku dan meningkatkan pengetahuan.

Pengetahuan yang meningkat tentang Diet DASH—yang berfokus pada pembatasan natrium dan peningkatan kalium, kalsium, magnesium, dan serat—sangat krusial. Pengetahuan ini adalah dasar bagi responden untuk melakukan tindakan

preventif, yaitu memodifikasi pola makan mereka untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi media visual dapat menjadi strategi yang efektif dan efisien dalam mengatasi minimnya pengetahuan yang selama ini menjadi salah satu faktor pemicu tingginya kasus hipertensi di wilayah tersebut. Peneliti berasumsi bahwa pemberian edukasi diet DASH menggunakan video animasi dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang hipertensi dan diet DASH. Video animasi berisi gambar disertai suara yang sesuai dengan materi yang ditampilkan dan ditambah adanya animasi tentang hipertensi dan diet DASH serta durasi video yang hanya ± 13 menit sehingga isi video tidak monoton dan tidak membuat penderita hipertensi yang hadir bosan menontonnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahman et al. (2024) menunjukkan bahwa ada pengaruh video edukasi diet DASH terhadap pengetahuan pasien hipertensi. Kafi et al. (2023) menunjukkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi diet DASH dengan media audiovisual terhadap pengetahuan pada pasien hipertensi. Sani dan Agestika (2023) yang menunjukkan ada pengaruh edukasi diet Dietary Approaches to Stop Hypertension dengan audiovisual terhadap pengetahuan penderita hipertensi.

Media pembelajaran merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan kesehatan yang membantu penyerapan informasi secara cepat. Salah satu media pembelajaran yang efektif dalam proses pendidikan kesehatan adalah media audio visual atau video. Penggunaan media video dianggap lebih mampu untuk mencapai tujuan pembelajaran karena mampu menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran serta lebih menarik perhatian (Batjo et al., 2021; Febriyeni & Rizka, 2020). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Suiraoka dan Supariasa (2012) yang menyatakan bahwa seseorang akan mengingat 20% dari apa yang didengar, mengingat 50% dari apa yang dilihat dan mengingat 80% dari apa yang didengar, dilihat dan langsung dilakukan bahwa pendidikan kesehatan melalui video lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan menyusui. Manfaat dari video bahwa alat bantu audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu karena melalui alat bantu ini kedua mata dan telinga ibu menjadi aktif. Media audiovisual dapat menyajikan informasi menggambarkan suatu proses dan tepat mengajarkan keterampilan, meningkat dan

mengembangkan waktu serta dapat mempengaruhi sikap. Hal ini dipengaruhi oleh ketertarikan minat, dimana tayangan yang ditampilkan oleh media audiovisual dapat menarik gairah rangsang (stimulus) seseorang untuk menyimak lebih dalam. Suatu materi yang telah direkam dalam bentuk video dapat digunakan baik untuk proses penyuluhan tatap muka langsung maupun jarak jauh juga bisa melakukan dengan media audiovisual ini (Kharisma, 2018; Sari, 2021). Kelebihan dari media audiovisual antara lain dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang jika perlu, dapat melengkapi pengalaman dasar seseorang, mendorong dan meningkatkan motivasi film dan video menanamkan sikap-sikap dan segi afektif lainnya, dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok, dapat menyajikan peristiwa yang berbahaya jika dilihat secara langsung, dapat ditunjukkan kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok yang heterogen maupun homogen maupun perorangan (Suiraoka & Supariasa, 2012). Pemilihan media audiovisual dilatarbelakangi oleh kelebihan penggunaan media ini, dimana dengan media audiovisual menampilkan video yang menjelaskan segala aspek sehingga proses pendidikan dan penyuluhan menjadi lebih menarik dan berkesan bagi responden. Kondisi ini mampu memberikan hasil yang maksimal untuk mencapai tujuan dari pendidikan kesehatan yaitu menyampaikan pesan untuk meningkatkan pengetahuan (Febriyeni & Rizka, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa video animasi Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan pada masyarakat Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru. Hal ini dibuktikan dengan bergesernya tingkat pengetahuan responden dari kategori Kurang dan Cukup Baik pada *pre-test* menjadi 100% berada pada kategori Baik dan Cukup Baik pada *post-test*. Oleh karena itu, penggunaan media edukasi audiovisual, seperti video animasi Diet DASH, direkomendasikan untuk program sosialisasi kesehatan masyarakat dalam upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi.

REFERENSI

Batjo, S. H., Longulo, O. J., Hehi, K., & Rafika, R. (2021). Media Video Tentang Teknik

- Menyusui Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 104.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v16i1.2074>
- Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru. (2024). *Laporan Tahunan Data Kasus Hipertensi Kota Banjarbaru Tahun 2021–2023*. Banjarbaru: Tidak dipublikasikan.
- Febriyeni, & Rizka, A. R. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui Tentang ASI Eksklusif. *Menara Ilmu*, 14(02), 42–56.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mi.v14i2.1728>.
- 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), 5–12.
<https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10772>
- Kharisma, N. I. P. (2018). Pengembangan Media Audio Visual Untuk Pembelajaran Menyimak Bahasa Prancis Kelas XI SMA/SMK. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rahman, A., Supriyadi, Alma, L. R., & Nurrochmah. (2024). Pengaruh Video Edukasi DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Klecorejo Kabupaten Madiun. *Sport Science and Health*, 6(4), 392–401.
<https://doi.org/10.17977/um062v6i42024p392-401>
- Sani, A. R., & Agestika, L. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension dengan Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi di Kecamatan Pasar Rebo. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1).
<https://doi.org/10.31983/jrg.v10i1.7781>
- Suiraoka, I. ., & Supariasa, I. . (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyaningrum, R. A., & Widiyanti, M. I. (2018). Efektivitas Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 13(2), 163–172.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Hypertension*. Diakses dari <https://www.rsnirmalasuri.com/siapa-saja-yang-berisiko-kena-hipertensi/>