

**PENGARUH PEMANFAATAN TEKNOLOGI INFORMASI BLOG
EDUKATIF TENTANG HIPERTENSI DAN TELEPON TERHADAP
PERILAKU DIET HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS WIROBRAJAN YOGYAKARTA**

**Naskah Publikasi
Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**TEGUH SANTOSO
20100320125**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH PEMANFAATAN TEKNOLOGI INFORMASI BLOG
EDUKATIF TENTANG HIPERTENSI DAN TELEPON TERHADAP
PERILAKU DIET HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS WIROBRAJAN YOGYAKARTA**

**Naskah Publikasi
Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**TEGUH SANTOSO
20100320125**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2014**

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**PENGARUH PEMANFAATAN TEKNOLOGI INFORMASI BLOG
EDUKATIF TENTANG HIPERTENSI DAN TELEPON TERHADAP
PERILAKU DIET HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS WIROBRAJAN YOGYAKARTA**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:

14 Agustus 2014

Oleh:

TEGUH SANTOSO

20100320125

Penguji

Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS (.....)

Arianti, Ns., M.Kep., Sp.KMB (.....)

Mengetahui

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

(Sri Sumaryani, Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku pembimbing karya tulis ilmiah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta:

Nama : Teguh Santoso
Nomor Mahasiswa : 20100320125
Judul Penelitian : Pengaruh Pemanfaatan Teknologi Informasi Blog Edukatif Tentang Hipertensi dan Telepon Terhadap Perilaku Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta

Setuju/tidak setuju*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh yang bersangkutan dipublikasikan dengan/tanpa*) mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta, 14 Agustus 2014

Pembimbing

Mahasiswa

Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS

Teguh Santoso

*) coret yang tidak perlu

Pengaruh Pemanfaatan Teknologi Informasi Blog Edukatif Tentang Hipertensi dan Telepon Terhadap Perilaku Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta

Teguh Santoso¹, Erfin Firmawati, S.Kep., NS., MNS²

Proyek Penelitian Mahasiswa, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2014

INTISARI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah besar di seluruh dunia karena prevalensinya yang masih tinggi dan terus meningkat. Kasus hipertensi yang terus meningkat disebabkan perilaku yang tidak sehat. Pendidikan kesehatan dengan memanfaatkan blog edukatif tentang hipertensi dan telepon diharapkan dapat meningkatkan perilaku diet pada penderita hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon terhadap perilaku diet hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan menggunakan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Responden sebagai kelompok eksperimen dalam penelitian ini berjumlah 21 orang yang berada di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. Analisa data menggunakan *paired samples t test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada perilaku diet hipertensi setelah memanfaatkan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon ($t = -6,185$, $p = 0,00$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemanfaatan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon terhadap perilaku diet hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Blog Edukatif Tentang Hipertensi, Telepon, Hipertensi, Diet Hipertensi, Perilaku

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

The Effect of Utilization of Information Technology Blog Educational About Hypertension and Telephone Toward Dietary Behaviors of Hypertension of Hypertensive Patient in Public Health Care Center Wirobrajan of Yogyakarta

Teguh Santoso¹, Erfin Firmawati, S.Kep., NS., MNS²
Student Research Project, School of Nursing, Faculty of Medicine,
Muhammadiyah University of Yogyakarta, 2014

ABSTRACT

Hypertension is one of the non communicable diseases which is still a big problem around the world because of its prevalence remains high and continues to increase. Case of hypertension is continuous increased that caused by unhealthy behaviors. Health education with utilization of information technology blog educational about hypertension and telephone is expected to improve dietary behavior in patients with hypertension.

The purpose of this study was to determine the effect of utilization of information technology blog educational about hypertension and telephone toward dietary behaviors of hypertension of hypertensive patient in Public Health Care Center Wirobrajan of Yogyakarta.

The method in this study was a quasi experiment used one group pre-post test design. The sampling technique used purposive sampling. Respondents as the experimental group in this study was 21 people who stay in Wirobrajan Public Health Care Center area. Analysis of the data used paired samples t test.

The result showed that there are a significant effect of dietary behavior of hypertension after utilization of information technology blog educational about hypertension and telephone ($t = -6,185$, $p = 0,00$). The conclusion of this study is there is an effect of utilization of information technology blog educational about hypertension and telephone toward dietary behaviors of hypertension of hypertensive patient in Public Health Care Center Wirobrajan of Yogyakarta.

Keywords: Health Education, Blog Educational About Hypertension, Telephone, Hypertension, Dietary of Hypertension, Behavior

¹ Nursing Student, School of Nursing, Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Yogyakarta

² Lecturer at Community Nursing, School of Nursing Muhammadiyah University of Yogyakarta

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah besar di seluruh dunia karena prevalensinya yang masih tinggi dan terus meningkat¹. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), pada tahun 2008, di seluruh dunia sekitar 40% dari total orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas telah didiagnosis hipertensi, dan diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat menjadi 60% atau sekitar 1,56 miliar orang pada tahun 2025.

Prevalensi hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang salah satunya Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) (2013), berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas adalah sebesar 25,8%. Berdasarkan urutan provinsi, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menempati urutan ke 14 provinsi dengan kasus hipertensi terbanyak yaitu sebesar 25,7%³. Puskesmas Wirobrajan merupakan puskesmas yang mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi di Kota Yogyakarta dengan jumlah penderita 689 orang.

Kasus hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang gemar makan makanan *fast food* yang kaya lemak, asin, dan malas berolahraga ikut berperan dalam menambah jumlah pasien hipertensi¹. Selain itu, masih banyak lagi penyebab yang dapat menyebabkan hipertensi seperti kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi².

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik, mempunyai risiko tinggi untuk mengalami komplikasi. Komplikasi yang dapat terjadi akibat tekanan darah yang tinggi antara lain stroke, gagal jantung, gagal ginjal, edema paru, kebutaan, dan pendengaran menurun⁵. Jika komplikasi tersebut terus berlanjut, hal ini dapat menyebabkan kematian².

Hipertensi dan komplikasinya dapat dicegah dan diatasi dengan menggunakan dua macam terapi, yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi⁶. Sementara itu, terapi non farmakologi merupakan terapi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan memodifikasi gaya hidup⁶.

Selama ini, pasien cenderung hanya menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, padahal modifikasi gaya hidup juga sangat membantu dalam manajemen hipertensi. Prinsip modifikasi gaya hidup yang direkomendasikan oleh DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) untuk penderita hipertensi adalah diet rendah garam, diet rendah kolestrol dan lemak jenuh, diet rendah kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang mengandung alkohol, dan melakukan aktifitas fisik⁷.

Agar dapat memodifikasi gaya hidup, penderita hipertensi memerlukan pengetahuan dan perilaku yang sesuai. Namun, banyak penderita hipertensi yang masih mempunyai gaya hidup yang kurang baik yaitu kurang mempunyai perilaku diet hipertensi yang baik. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan perilaku diet hipertensi yang baik salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori Pender yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui *health promotion model* (HPM) atau model promosi kesehatan (MPK)⁸.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan agar perilaku individu, kelompok atau masyarakat mempunyai pengaruh yang positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan⁹. Pendidikan kesehatan yang sudah banyak diberikan dengan metode secara langsung seperti ceramah, demonstrasi, dan diskusi. Namun, pendidikan kesehatan secara tidak langsung dengan menggunakan media secara tidak langsung seperti internet atau *web* di Indonesia masih belum diterapkan dan

kebanyakan media internet hanya digunakan untuk membuka media sosial seperti *facebook* dan *twitter*.

Sementara itu, diluar negeri, sudah banyak penelitian yang menerapkan pendidikan kesehatan dengan menggunakan *web*. Berdasarkan penelitian Thiboutot, Stuckey, Binette, Kephart, Curry, Falkner, *et al* (2011) pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *web* dapat menurunkan tekanan darah dan mengontrol diet pasien. Namun, pembuatan media *web* mempunyai kelemahan bagi pembuat karena memerlukan biaya yang mahal¹⁰. Oleh karena itu, peneliti ingin menggunakan blog sebagai media pendidikan kesehatan.

Hal di atas sesuai dengan teori Locsin yang memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan asuhan keperawatan¹¹. Blog merupakan bagian dari *web* yang memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya adalah sebuah media untuk memberikan informasi dan menjadi perantara antara pengelola dan pembaca melalui internet sedangkan perbedaannya adalah dalam hal pembuatan, pembuatan *web* memerlukan biaya dan keahlian khusus sedangkan blog tidak dipungut biaya dan mudah¹². Blog dapat diakses melalui media elektronik seperti *handphone*, *smartphone*, tablet, laptop, dan komputer. Dengan memanfaatkan blog diharapkan dapat mendorong pasien untuk mengubah perilakunya dalam melakukan diet hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh pemanfaatan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon terhadap perilaku diet hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon terhadap perilaku diet hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan menggunakan *one group pre-post test design* di mana pada awalnya kelompok eksperimen

dilakukan *pre-test* sesudah menerima pelayanan kesehatan standar, selanjutnya diberikan pendidikan kesehatan melalui blog dan *follow up* melalui telepon dan kemudian dilakukan *post-test* (dilakukan pengukuran kembali). Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta pada tahun 2013 yaitu berjumlah 231 orang penderita hipertensi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 21 orang sebagai kelompok eksperimen. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien yang terdiagnosis hipertensi, memiliki media elektronik untuk akses internet, berusia 18-59 tahun, memiliki nomor *handphone*, tinggal di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta, dan yang bersedia menjadi responden. Sementara itu, untuk kriteria eksklusi adalah pasien yang mengalami komplikasi penyakit dari hipertensi, mengundurkan diri pada saat penelitian, dan yang tidak mengikuti program sampai selesai.

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Februari-Juli 2014. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu pemanfaatan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon, variabel terikat yaitu perilaku diet hipertensi, dan variabel pengganggu yaitu jenis kelamin, pengetahuan, status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan budaya. Skala yang digunakan untuk mengukur perilaku diet hipertensi menggunakan skala rasio sehingga semakin tinggi skor maka semakin tinggi atau baik perilaku diet hipertensi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan blog dan kuesioner (kuesioner data demografi dan perilaku diet hipertensi). Blog dapat diakses di alamat www.stophipertensi.blogspot.com.

Analisis *univariat* untuk menganalisis data karakteristik demografi yang akan ditampilkan dengan frekuensi dan presentase. *Mean* dan standar deviasi akan digunakan untuk menganalisis nilai rata-rata perilaku diet setelah

diberikan blog edukatif tentang hipertensi dan *follow up* melalui telepon. Uji parametrik menggunakan *paired samples t test* untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon terhadap perilaku diet hipertensi sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak sedangkan jika nilai $p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik demografi responden dalam penelitian ini dikelompokkan dalam penggunaan teknologi untuk membuka blog, usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, riwayat keluarga hipertensi, makanan kesukaan, perawatan hipertensi, mendapat informasi tentang hipertensi, dan merokok.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Demografi Responden Pada Kelompok Eksperimen (n=21)

Karakteristik	Eksperimen (n=21)	
	f	%
Penggunaan Teknologi Untuk Membuka Blog		
Komputer	4	19
Laptop	9	42,9
Tablet	5	23,8
Smartphone	3	14,3
Total	21	100
Usia		
Dewasa Awal	2	9,5
Dewasa Akhir	3	14,3
Usia Pertengahan	16	76,2
Total	21	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	33,3
Perempuan	14	66,7
Total	21	100

Sumber : Data Primer

Tabel 1. Lanjutan Distribusi Karakteristik Demografi Responden Pada Kelompok Eksperimen (n=21)

Karakteristik	Eksperimen (n=21)	
	f	%
Pendidikan		
SD	2	9,5
SMP	4	19
SMA	10	47,6
S1	4	19
S2	1	4,8
Total	21	100
Pekerjaan		
PNS	2	9,5
Swasta	9	42,9
Wiraswasta	10	47,6
Total	21	100
Penghasilan		
Rendah	7	33,3
Sedang	10	47,6
Tinggi	4	19
Total	21	100
Riwayat keluarga hipertensi		
Iya	17	81
Tidak	4	19
Total	21	100
Makanan kesukaan		
Asin	12	57,1
Manis	6	28,6
Asin, manis	2	9,5
Asin, manis, berlemak	1	4,8
Total	21	100
Perawatan hipertensi		
Iya	21	100
Total	21	100
Mendapat informasi tentang hipertensi		
Iya	21	100
Total	21	100
Merokok		
Iya	4	19
Tidak	17	81
Total	21	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, kebanyakan responden menggunakan laptop untuk membuka blog dengan jumlah 9 orang (42,9%). Dilihat dari karakteristik usia, kebanyakan responden berada pada kategori usia pertengahan yaitu sebanyak 16 orang (76,2%). Menurut karakteristik jenis kelamin responden, didapatkan bahwa jumlah responden perempuan adalah yang paling banyak dengan jumlah 14 orang (66,7%). Dilihat dari karakteristik tingkat pendidikan responden, menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan SMA adalah paling banyak yaitu berjumlah 10 orang (47,6%).

Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden, menunjukkan bahwa kebanyakan responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 10 orang (47,6%). Menurut karakteristik tingkat penghasilan responden, didapatkan bahwa tingkat penghasilan sedang atau berdasarkan Upah Minimum Regional (UMR) adalah yang paling banyak dengan jumlah 10 orang (47,6%). Berdasarkan karakteristik riwayat keluarga yang menderita hipertensi, kebanyakan responden memiliki riwayat keluarga yang menderita hipertensi yaitu berjumlah 17 orang (81%).

Menurut karakteristik makanan yang disukai responden, menunjukkan bahwa responden yang menyukai makanan yang asin adalah yang paling banyak dengan jumlah 12 orang (57,1%). Berdasarkan karakteristik perawatan yang dilakukan, keseluruhan responden melakukan kontrol mengenai penyakitnya di Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. Menurut karakteristik informasi tentang hipertensi yang didapat responden, keseluruhan responden pernah mendapatkan informasi mengenai hipertensi. Dilihat dari karakteristik merokok, menunjukkan bahwa kebanyakan responden tidak merokok yaitu sebanyak 17 orang (81%).

2. Pengaruh Pemanfaatan Teknologi Informasi Blog Edukatif Tentang Hipertensi dan *Follow Up* Melalui Telepon Terhadap Perilaku Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji statistik *paired samples t test* untuk uji beda *pre-test* dan *post-test* perilaku diet hipertensi dengan sebaran data yang normal pada kelompok eksperimen.

Tabel 2. Perbandingan Beda Nilai Perilaku Diet Hipertensi *Pre-test* dan *Post-test* Pada Kelompok Eksperimen (n=21)

Perilaku Diet	Pre-test		Post-test		t	p
	M	SD	M	SD		
Kelompok Eksperimen (n=21)	86,81	5,689	95,48	7,705	-6,185	0,00

$p < 0,05$

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata *pre-test* (86,81) dan *post-test* (95,48). Hasil analisa data dengan menggunakan *paired samples t test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan nilai perilaku diet setelah diberikan intervensi ($t=-6,185$, p 0,00) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian intervensi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon terhadap perilaku diet hipertensi.

D. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik penggunaan teknologi untuk membuka blog, menunjukkan bahwa kebanyakan responden menggunakan laptop untuk membuka blog dengan jumlah 9 orang (42,9%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afshar, Weaver, Lin, Allan, Ronksley, Sanmartin, *et al* (2014) yang menyatakan bahwa sebanyak 76,4% pasien dengan hipertensi menggunakan komputer untuk mengakses internet. Penggunaan laptop dan komputer memiliki kesamaan karena sama-sama mempunyai layar yang lebar sehingga memudahkan pembaca untuk membaca isi dari blog.

Menurut karakteristik usia, kebanyakan responden berada pada kategori usia pertengahan yaitu berjumlah 16 orang (76,2%). Hal ini sesuai dengan penelitian Anggraini, *et al* (2009) yang menyatakan bahwa jumlah penderita hipertensi meningkat pada usia ≥ 45 tahun yaitu sebesar 89,1%. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa setelah usia 45 tahun, dinding pembuluh darah arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku sehingga menyebabkan aliran darah menjadi kurang lancar, hal ini dapat menyebabkan jantung bekerja lebih berat untuk menyuplai darah ke seluruh organ tubuh sehingga menyebabkan hipertensi¹⁵.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan bahwa jumlah responden perempuan adalah yang paling banyak yaitu sebanyak 14 orang (66,7%). Prevalensi hipertensi yang tinggi cenderung terjadi pada perempuan daripada laki-laki³. Berdasarkan penelitian Rachman, *et al* (2011) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada perempuan yaitu sebesar 67,6%. Hal ini dapat berhubungan dengan proses menopause, di mana pada saat perempuan mengalami premenopause perempuan mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang melindungi darah dari kerusakan, proses ini terus berlanjut di mana jumlah hormon estrogen tersebut makin berkurang secara alami seiring dengan meningkatnya usia yang umumnya mulai terjadi pada perempuan berusia 45-55 tahun¹⁶.

Menurut karakteristik tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan SMA adalah yang paling banyak dengan jumlah 10 orang (47,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Hamid (2013) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan SMA memiliki prevalensi hipertensi terbanyak dengan jumlah 37,3%.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden didapatkan bahwa responden yang bekerja sebagai wiraswasta adalah yang terbanyak yaitu berjumlah 10 orang (47,6%). Hal ini memiliki kesenjangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyorini dan Prawesti (2011) yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi lebih banyak terjadi pada responden yang bekerja sebagai swasta yaitu sebanyak 38%.

Menurut karakteristik penghasilan responden menunjukkan bahwa responden dengan penghasilan sedang atau berdasarkan UMR adalah yang paling banyak dengan jumlah 10 orang (47,6%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jaya (2009) yang menyatakan bahwa penderita hipertensi lebih banyak pada responden yang berpenghasilan < 1.500.000,00 yaitu sebanyak 80,4%.

Berdasarkan karakteristik riwayat keluarga yang hipertensi, kebanyakan responden memiliki riwayat keluarga menderita hipertensi yaitu berjumlah 17 orang (81%). Riwayat keluarga memiliki pengaruh terhadap risiko terjadinya hipertensi²⁰. Hal ini disebabkan adanya faktor yang diturunkan secara genetik antara lain defek transport natrium pada membran sel, defek ekskresi natrium, dan peningkatan aktivitas saraf simpatis yang merupakan respon terhadap stres²¹.

Berdasarkan karakteristik makanan yang disukai responden, menunjukkan bahwa responden lebih banyak menyukai makanan yang asin dengan jumlah 12 orang (57,1%). Konsumsi makanan asin yang berlebih memiliki hubungan terhadap risiko terjadinya hipertensi. Hal ini dikarenakan konsumsi makanan asin yang berlebih dapat mengganggu kerja ginjal. Ginjal yang bertugas mengolah garam akan menahan cairan lebih banyak di dalam tubuh. Banyaknya cairan yang tertahan menyebabkan peningkatan volume darah atau pembuluh darah membawa lebih banyak cairan, sehingga pembuluh darah yang membawa banyak cairan akan bekerja lebih kuat dan meningkatkan tekanan darah di dalam dinding pembuluh darah⁶.

Menurut karakteristik perawatan hipertensi yang dilakukan, keseluruhan responden melakukan kontrol mengenai penyakitnya di Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan penelitian Widyasari, *et al* (2010) yang menunjukkan bahwa sebanyak 38,5% pasien hipertensi memanfaatkan Puskemas sebagai pemberi pelayanan kesehatan.

Berdasarkan karakteristik informasi tentang hipertensi yang didapat, keseluruhan responden pernah mendapatkan informasi mengenai penyakitnya. Puskesmas Wirobrajan mempunyai program pendidikan kesehatan tentang hipertensi setiap bulan. Ketersediaan informasi dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bayo (2009) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan pasien dalam manajemen hipertensi.

Menurut karakteristik merokok, didapatkan bahwa responden yang tidak merokok adalah yang paling banyak yaitu berjumlah 17 orang (81%). Dalam penelitian ini paling banyak responden adalah perempuan, di DIY perempuan sedikit yang mempunyai kebiasaan merokok. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Kartikasari (2012) yang sebagian besar responden dengan hipertensi adalah perempuan dan tidak memiliki kebiasaan merokok dengan jumlah 60,4%.

2. Pengaruh Pemanfaatan Teknologi Informasi Blog Edukatif Tentang Hipertensi dan *Follow Up* Melalui Telepon Terhadap Perilaku Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku diet hipertensi sebelum diberikan blog edukatif tentang hipertensi dan *follow up* melalui telepon memiliki nilai rata-rata 86,81 kemudian mengalami peningkatan setelah diberikan blog edukatif tentang hipertensi dan *follow up* melalui telepon menjadi 95,48 dengan nilai $p=0,00$ ($p < 0,05$). Hal ini

menunjukkan bahwa intervensi pemberian blog edukatif tentang hipertensi dan *follow up* melalui telepon berpengaruh terhadap peningkatan perilaku diet hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Thiboutot, *et al* (2011) yang menunjukkan bahwa dengan mengaktifkan pasien untuk terlibat dalam perawatan mereka sendiri dan pendidikan kesehatan dengan menggunakan *web* dapat menurunkan tekanan darah serta dapat mengontrol diet pasien, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menerima pesan pencegahan berbasis *web* yang tidak berhubungan dengan hipertensi. Hasil penelitian lain oleh Kelders, Pijnen, Werkman, Nijland dan Seydel (2011) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan *web* dapat meningkatkan perilaku diet dan pengetahuan tentang perilaku yang sehat.

Blog edukatif tentang hipertensi dalam penelitian ini terdapat gambar-gambar yang dapat menarik perhatian responden sehingga responden mudah untuk mempelajari dan memahami materi yang ada. Proses pendidikan kesehatan menggunakan media blog yang disertai dengan gambar-gambar ditujukan untuk menarik perhatian seseorang yang akan diberikan informasi⁹. Materi yang singkat, dengan bahasa yang sederhana, dan mudah dipahami dapat mempermudah pasien untuk membaca isi blog. Berdasarkan penelitian Umah, Madyastuti dan Rizqiyah (2012) yang menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan dengan materi yang menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami oleh responden dapat meningkatkan perilaku diet pada pasien hipertensi.

Selain pendidikan kesehatan menggunakan blog edukatif tentang hipertensi dalam penelitian ini diberikan *follow up* melalui telepon. Berdasarkan penelitian Artinian, Fletcher, Mozaffarian, Etherton, Horn, Lichtenstein, *et al* (2014) menunjukkan bahwa intervensi *follow up* melalui telepon lebih efektif dalam merubah perilaku dan

meningkatkan kepatuhan diet dibandingkan dengan pasien yang mendapatkan perawatan biasa.

Metode *follow up* merupakan suatu kegiatan atau proses lanjutan dari kegiatan intervensi pada kelompok eksperimen. Pada penelitian ini *follow up* dilakukan dengan cara menelepon masing-masing responden sebanyak 3 kali dalam seminggu hingga mencapai 2 minggu waktu penelitian. Isi dari kegiatan *follow up* antara lain mengingatkan responden untuk membaca isi blog, mempraktikkan isi blog, memberikan komentar, dan menyampaikan kesulitan dalam mengakses blog. Metode *follow up* ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku diet responden, berdasarkan hasil dari penelitian ini terbukti bahwa dengan adanya *follow up* dapat meningkatkan perilaku diet.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemanfaatan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon terhadap perilaku diet hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta, dapat disimpulkan:

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan pemanfaatan teknologi informasi blog edukatif tentang hipertensi dan telepon terhadap perilaku diet hipertensi pada kelompok eksperimen.
- b. Terdapat peningkatan nilai rata-rata sebelum diberikan blog edukatif tentang hipertensi dan *follow up* melalui telepon dan setelah diberikan blog edukatif tentang hipertensi dan *follow up* melalui telepon.

2. Saran

- a. Bagi Institusi Pelayanan di Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta

Institusi pelayanan dapat memberikan media pembelajaran yang inovatif dan efektif bagi penderita hipertensi

dengan menggunakan blog edukatif tentang hipertensi untuk meningkatkan perilaku diet hipertensi pada penderita hipertensi.

b. Bagi Penderita

Penderita hipertensi dapat lebih aktif dalam melakukan perawatan mengenai penyakit yang dideritanya secara mandiri dengan memanfaatkan teknologi yang sudah dimiliki oleh penderita untuk lebih mudah mencari informasi tentang penyakit hipertensi melalui media internet.

c. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan pemanfaatan teknologi informasi lebih pada upaya promotif dan preventif pada kelompok risiko hipertensi yang usianya lebih muda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahdah, N. (2011). *Menaklukan hipertensi dan diabetes: mendeteksi, mencegah dan mengobati dengan cara medis dan herbal*. Yogyakarta: Multipress.
2. World Health Organization (WHO). (2013). A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. *World Health Organization*.
3. Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas). (2013). *Laporan hasil riset kesehatan dasar 2013*. Jakarta.
4. Soeryoko, H. (2010). *20 tanaman obat terpopuler penurun hipertensi*. Yogyakarta: Andi Offset.
5. Muhammadun, A.S. (2010). *Hidup bersama hipertensi*. Yogyakarta: In-Books.
6. National Institute for Health and Clinical Excellence. (2011). Hypertension: clinical management of primary hypertension in adults. *National Institute for Health and Clinical Excellence*.
7. Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2011). *Health promotion in Nursing Practice* (6th Edition.). Boston, MA: Pearson.
8. Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Thiboutut, J., Stuckey, H., Binette, A., Kephart, D., Curry, W., Falkner, B., et al. (2011). A web-based patient activation intervention to improve hypertension care: study design and baseline characteristics in the web hypertension study. *National Institutes of Health*.
10. Locsin, R.C. (2007). *Technological competency as caring in nursing: A model for practice*. Florida Atlantic University, Christine E. Lynn College of Nursing.

11. Madcoms. (2009). *Student book series: membuat weblog dengan blogger* (1th Edition.). Yogyakarta: Andi; Madiun: Madcoms.
12. Afshar, A.E., Weaver, R.G., Lin, M., Allan, M., Ronksley, P.E., Sanmartin, C., et al. (2014). Capacity and willingness of patients with chronic noncommunicable diseases to use information technology to help manage their condition: a cross-sectional study. *Canadian Medical Association Journal*.
13. Anggraini, A.D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S.S. (2009). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di Poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang*. Skripsi strata satu, Universitas Riau, Riau.
14. Heath, D., & Edwards, J.E. (2014). The pathology of hypertensive pulmonary vascular disease: a description of six grades of structural changes in the pulmonary arteries with special reference to congenital cardiac septal defect. *American Heart Association*.
15. Rachman, F., Julianti, H.P., & Pramono, D. (2011). *Berbagai faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia*. Skripsi strata satu, Universitas Diponegoro, Semarang.
16. Hamid, S.A. (2013). *Hubungan pengetahuan dan sikap keluarga tentang pencegahan hipertensi dengan kejadian hipertensi di Poliklinik penyakit dalam RSUD Prof DR Aloi Saboe Kota Gorontalo*. Skripsi strata satu, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo.
17. Prasetyorini, H.T., & Prawesti, D. (2011). Stres pada penyakit terhadap kejadian komplikasi hipertensi pada pasien hipertensi. Vol 5, No 1. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*.
18. Jaya, N.T. (2009). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kepatuhan pasien dalam minum obat antihipertensi di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan Propinsi Banten*. Skripsi strata satu, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
19. Kartikasari, A.N. (2012). *Faktor risiko hipertensi pada masyarakat di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang*. Skripsi strata satu, Universitas Diponegoro, Semarang.
20. Ronny., Setiawan., & Fatimah, S. (2010). *Fisiologi kardiovaskular*. Jakarta: EGC.
21. Widyasari, F.D., & Candrasari, A. (2010). Pengaruh pendidikan tentang hipertensi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap lansia di Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. Vol. 2 No. 2. *Biomedika*.
22. Bayo, M.B. (2009). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan klien tentang cara pencegahan hipertensi di Kelurahan Tinjomoyo Semarang*. Tesis strata dua, Universitas Diponegoro, Semarang.
23. Kelders, S.M., Pijnen, J.E., Werkman, A., Nijland, N., & Seydel, E.R. (2011). Effectiveness of a web-based intervention aimed at healthy dietary and physical activity behavior: a randomized controlled trial about users and usage. *Journal of Medical Internet Research*.

24. Umah, K., Madyastuti, L., & Rizqiyah, Z. (2012). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku diet rendah garam pada pasien hipertensi*. Skripsi strata satu, Universitas Gresik, Gresik.
25. Artinian, N.T., Fletcher, G.F., Mozaffarian, D., Etherton, P.K., Horn, L.V., Lichtenstein, A.K., et al. (2014). Interventions to promote physical activity and dietary lifestyle changes for cardiovascular risk factor reduction in adults: a scientific statement from the American Heart Association. *American Heart Association*.