

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU
TENTANG PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI POSYANDU TUNAS BARU 1 KELURAHAN PALUH
KEMIRI**



RIFKY WAHYUDI HARAHAHAP

P01031222108

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU
TENTANG PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI POSYANDU TUNAS BARU 1 KELURAHAN PALUH
KEMIRI**



**RIFKY WAHYUDI HARAHAHAP
P01031222108**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU
TENTANG PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI POSYANDU TUNAS BARU 1 KELURAHAN PALUH
KEMIRI**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi D-IV di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**RIFKY WAHYUDI HARAHAHAP
P01031222108**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

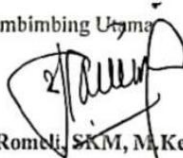
**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU
TENTANG PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI POSYANDU TUNAS BARU 1 KELURAHAN PALUH
KEMIRI**

Di Usulkan Oleh

RIFKY WAHYUDI HARAHAP
P01031222108

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 07 September 2026

Pembimbing Utama


Fauzi Romeli, SKM, M.Kes
NIP 196704281989031003


Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Dr. Rina Dornana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU
TENTANG PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI POSYANDU TUNAS BARU I KELURAHAN PALUH
KEMIRI**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

RIFKY WAHYUDI HARAHAHAP

P01031222108

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal 29 April 2026

Tim Penguji:

1. Ketua : Fauzi Romeli, SKM, M.Kes
2. Anggota 1 : Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
3. Anggota 2 : Herly Nainggolan, SKM, MKM

Tanda Tangan



Lubuk Pakam, 11 September 2026

Mengetahui
Ketua Prodi



Dr. Rina Dorianita Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Rifky Wahyudi Harahap
Tempat/Tgl lahir :Gonting Julu, 15 Juli 2004.
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat Rumah : Desa Gonting Julu
Nomor HP : 0822-4907-1802

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 0903 GONTING JULU
2. SLTP : PONDOK PESANTREN DARUL
ARAFAH RAYA
3. SLTA : SMA NEGERI 1 BARUMUN
TENGAH

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya

Nama : Rifky Wahyudi Harahap
NIM : P01031222108
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi
saya yang berjudul:

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan
Perilaku Tentang Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu
Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya
bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat
pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 11 September 2026

Penulis,

METERAI
TEMPEL
0218AOX188823791

Rifky Wahyudi Harahap

P01031222108

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU TENTANG PENCEGAHAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU TUNAS BARU 1 KELURAHAN PALUH KEMIRI

Rifky Wahyudi Harahap, Fauzi Romeli, SKM, M.Kes

(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email Peneliti: rifkywahyudih@gmail.com

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sering disebut "silent killer" karena berkembang tanpa gejala yang disadari. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 60,3% pada lansia, dengan prevalensi tertinggi di Kelurahan Paluh Kemiri sebesar 60,27%. Pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia yang rendah mengenai pencegahan hipertensi menjadi penyebab utama tekanan darah yang tidak terkontrol. Media edukasi yang tepat seperti leaflet diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku pencegahan hipertensi pada kelompok lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang pencegahan hipertensi pada lansia di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 43 lansia di pilih dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: usia ≥ 60 tahun, bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi, tinggal di Kelurahan Paluh Kemiri. Edukasi gizi diberikan menggunakan media leaflet sebanyak 2 kali pertemuan. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia tentang pencegahan hipertensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji T-Dependent dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 6,5 menjadi 12,4, rata-rata skor sikap meningkat dari 25,6 menjadi 35,2 dan

rata-rata skor perilaku meningkat dari 25,0 menjadi 34,7 setelah diberikan edukasi gizi dengan media leaflet. Hasil uji T-Dependent menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan edukasi gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan ($p=0,000$), sikap ($p=0,000$), dan perilaku ($p=0,000$) lansia tentang pencegahan hipertensi. Edukasi gizi tentang pencegahan hipertensi dengan media leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia di Posyandu Tunas Baru 1 Paluh Kemiri. Disarankan kepada pihak posyandu dan puskesmas untuk melaksanakan edukasi gizi tentang pencegahan hipertensi secara berkelanjutan guna meningkatkan upaya pencegahan hipertensi pada remaja lansia.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Leaflet, Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Lansia, Hipertensi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION THROUGH LEAFLETS ON KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND BEHAVIORS REGARDING HYPERTENSION PREVENTION AMONG THE ELDERLY AT POSYANDU TUNAS BARU 1, PALUH KEMIRI URBAN VILLAGE

Rifky Wahyudi Harahap, Fauzi Romell, SKM, M.Kes
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
Researcher's Email: rifkywahyudih@gmail.com

Hypertension is a degenerative disease often called the "silent killer" because it develops without noticeable symptoms. The prevalence of hypertension in Indonesia reaches 60.3% among the elderly, with the highest prevalence recorded in Paluh Kemiri Urban Village at 60.27%. Low levels of knowledge, attitudes, and behaviors among the elderly regarding hypertension prevention are the main causes of uncontrolled blood pressure. Appropriate educational media, such as leaflets, are expected to enhance understanding and drive behavioral changes in hypertension prevention among the elderly group. This study aims to determine the effect of nutritional education through leaflets on improving knowledge, attitudes, and behaviors regarding hypertension prevention among the elderly at Posyandu Tunas Baru 1, Paluh Kemiri Urban Village.

The method used in this study was a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 43 elderly individuals selected using a purposive sampling technique based on the following inclusion criteria: aged ≥ 60 years, willing to be respondents, capable of communicating, and residing in Paluh Kemiri Urban Village. Nutritional education was provided using leaflet media across 2 sessions. The variables studied included the knowledge, attitudes, and behaviors of the elderly regarding hypertension prevention. Data analysis was conducted univariately and bivariate using the Dependent T-test with a significance level of $p \leq 0.05$.

The results showed that after receiving nutritional education via leaflet media, the mean knowledge score increased from 6.5 to 12.4, the mean attitude score increased from 25.6 to 35.2, and the mean behavior score increased from 25.0 to 34.7. The Dependent T-test results indicated a significant effect of nutritional education using leaflet media on knowledge ($p = 0.000$), attitudes ($p = 0.000$), and behaviors ($p = 0.000$) of the elderly regarding hypertension prevention. Nutritional education on hypertension prevention using leaflet media significantly affected the increase in knowledge, attitudes, and behaviors of the elderly at Posyandu Tunas Baru 1, Paluh Kemiri. It is recommended that the integrated health post (*posyandu*) and community health center (*puskesmas*) provide ongoing nutritional education on hypertension prevention to enhance preventive efforts among the elderly.

Keywords: Nutritional Education, Leaflet, Knowledge, Attitude, Behavior, Elderly, Hypertension.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa/ Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri dapat terselesaikan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Dengan terselesaikannya skripsi, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mastalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Rina Dorian, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi D-IV Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bapak Fauzi Romeli, SKM, M.Kes Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan selama penulis menempuh pendidikan.
5. Ibu Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Herly Nainggolan, SKM, MKM, Dosen Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Kepala Kader, Bidan Desa, dan seluruh pengurus Posyandu Tunas Baru 1, Kelurahan Paluh Kemiri yang telah memberikan izin, waktu dan kerja sama yang sangat baik selama penulis melakukan penelitian.
8. Bapak Syahril Harahap dan Ibu Erlina Daulay selaku orang tua yang telah mendidik, mendoakan dan penyemangat dalam menyelesaikan pendidikan.
9. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah/Sripsi/Laporan Tugas Akhir ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah/Sripsi/Laporan Tugas Akhir ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Rifky Wahyudi Harahap

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
BIODATA PENULIS.....	v
RIWAYAT PENDIDIKAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Peneliti dan Akademisi.....	5
2. Lansia	6
3. Posyandu Tunas Baru 1 Kelurahan Paluh Kemiri.....	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Hipertensi	7
1. Pengertian Hipertensi	7
2. Klasifikasi Hipertensi.....	8
3. Epidemiologi Hipertensi	8
4. Faktor Risiko Hipertensi	9
5. Tanda Dan Gejala Hipertensi	10
6. Komplikasi Hipertensi	12

7.	Pengendalian Hipertensi.....	14
8.	Manifestasi Hipertensi	15
B.	Lansia	16
1.	Pengertian Lansia	16
2.	Karakteristik Lansia	16
3.	Masalah Kesehatan Umum Pada Lansia	19
C.	Pencegahan Hipertensi pada Lansia.....	20
1.	Modifikasi gaya hidup.....	20
2.	Pengaturan Pola Makan.....	21
3.	Aktivitas Fisik Yang Sesuai	21
D.	Pengetahuan	22
1.	Pengertian Pengetahuan	22
2.	Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	22
E.	Sikap.....	23
1.	Pengertian Sikap.....	23
2.	Tingkatan Sikap.....	23
3.	Faktor Yang Mempengaruhi Sikap.....	24
F.	Perilaku	25
1.	Pengertian Perilaku	25
2.	Domain Perilaku.....	26
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku	26
G.	Posyandu Lansia	27
1.	Pengertian Posyandu Lansia	27
2.	Tujuan Posyandu Lansia	27
3.	Manfaat Posyandu.....	28
4.	Kegiatan-kegiatan di posyandu lansia.....	28
H.	Edukasi Gizi	29
1.	Pengertian Edukasi Gizi	29
2.	Tujuan Edukasi Gizi.....	29
3.	Metode Edukasi Gizi.....	30
I.	Media.....	31
1.	Pengertian Media	31
2.	Tujuan Media	32
3.	Manfaat Media	32

J. Leaflet	32
1. Pengertian Leaflet	32
2. Fungsi Leaflet.....	33
3. Kelebihan Leaflet	33
K. Kerangka Teori.....	34
L. Kerangka Konsep	35
M. Definisi Operasional.....	36
N. Hipotesis.....	37
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN	38
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	38
B. Jenis Dan Rancangan Penelitian	38
C. Populasi Dan Sampel	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	39
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data	40
1. Jenis Data	40
2. Cara Pengumpulan Data.....	41
E. Tahapan Intervensi	43
F. Pengolahan Dan Analisis Data	44
1. Pengolahan Data.....	44
2. Analisis Data	46
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
2. Karakteristik Sampel.....	47
3. Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi	51
4. Sikap Lansia tentang Hipertensi	52
5. Perilaku Lansia tentang Hipertensi	53
6. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Lansia .	55
B. Pembahasan.....	56

1. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Lansia	56
2. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Sikap Tentang Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.....	57
3. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Perilaku Tentang Pencegahan Kejadian Hipertensi Pada Lansia	58
BAB V	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi	8
Tabel 2. Definisi Operasional.....	36
Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia	48
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pendidikan	50
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	51
Tabel 7. Rata-rata Skor Pengetahuan	51
Tabel 8. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi	52
Tabel 9. Rata-rata Skor Sikap.....	52
Tabel 10. Tingkat Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	53
Tabel 11. Rata-rata Skor Perilaku.....	54
Tabel 12. Tingkat Perilaku Sebelum dan Sesudah Edukasi	54
Tabel 13. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Sampel.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	34
Gambar 2 Kerangka konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	66
Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	67
Lampiran 3. Leaflet Pencegahan Hipertensi	75
Lampiran 4. Lembar Kuesioner	76
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan	77
Lampiran 6. Kuesioner Sikap.....	80
Lampiran 7. Kuesioner Perilaku	82
Lampiran 8. Master Tabel	84
Lampiran 9. Master table	89
Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Responden	106
Lampiran 11. Uji Normalitas Data (T-Dependent)	108
Lampiran 12. Statistik Deskriptif.....	109
Lampiran 13. Hasil Uji Statistik.....	110
Lampiran 14. Surat Survei Pendahuluan.....	111
Lampiran 15. Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Izin Survei Pendahuluan.....	112
Lampiran 16. Surat Izin Dinas Kesehatan Penelitian.....	113
Lampiran 17. Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Izin Penelitian.....	114
Lampiran 18. Ethical Exemption (EC).....	115
Lampiran 19. Dokumentasi Survey Pendahuluan	116
Lampiran 20. Bukti Bimbingan Penelitian.....	117