

ABSTRAK

HALI DUROTUL FU'ADAH

Pengaruh Media Video Terhadap Praktik Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Pada Penderita Hipertensi

(Studi di Posbindu Muslimah Kelurahan Nagarasari Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya)

Hipertensi sering disebut juga sebagai *silent killer* atau penyakit yang dapat menyebabkan kematian secara tiba-tiba. Penderita hipertensi dapat melakukan diet sebagai salah satu cara untuk mengendalikan tekanan darah, diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) adalah perubahan gaya hidup yang direkomendasikan oleh JNC 7. Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya mencatat penderita hipertensi tahun 2022 di kota Tasikmalaya sebanyak 19.754 kasus. Puskesmas Cigeureung merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi pada tahun 2022 dengan jumlah kasus sebanyak 3.229 kasus. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media video pada penderita hipertensi di Posbindu Muslimah Kelurahan Nagarasari Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan populasi sebanyak 53 orang penderita hipertensi dengan sampel sebanyak 22 orang. Jenis penelitian ini yaitu *quasy experiment* dengan rancangan penelitian *one group pretest and posttest design*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata *pre test* adalah 68,14 dan skor rata-rata *post test* adalah 94,23. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh media video terhadap praktik diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) responden dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Diharapkan posbindu dapat memberikan edukasi atau informasi kesehatan mengenai pengendalian hipertensi dengan diet DASH secara rutin melalui penyediaan media video yang dapat menarik perhatian dan memberikan pemahaman masyarakat.

Kata Kunci : Video, Hipertensi, Diet DASH, Praktik