

## EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN *WHATSAPP* TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI HIPERTENSI PADA KARANG TARUNA

Muhammad Renaldy Pratama<sup>1</sup>, & Vio Nita<sup>2\*</sup>

<sup>1&2\*</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, UNRIYO

\*email: vyoo7392@respati.ac.id

Submit Tgl: 24-Januari-2026

Diterima Tgl: 25-Januari-2026

Diterbitkan Tgl: 26-Januari-2026

**Abstrak:** Menurut Riskesdas (2018) pada Asia Tenggara sendiri hipertensi mencapai angka 36%. Prevalensi hipertensi di Indonesia Riskesdas (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Aplikasi Whatsapp sangat berpotensi sebagai alat bantu media pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media digital *Whatsapp* terhadap pengetahuan tentang hipertensi pada usia produktif di Kapanewon Kalasan Sleman Yogyakarta. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Grup Pretest Posttest Design* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi melalui media sosial *Whatsapp* terhadap usia produktif di karang taruna Kapanewon Kalasan, Sleman. Jumlah responden sebesar 56 sampel dengan menggunakan teknik sampling kuota sampling, analisis bivariate menggunakan analisis *uji paired t-test*. Hasil: Sebelum dilakukan edukasi nilai minimal adalah 10 dengan nilai maksimal 18. Setelah dilakukan edukasi dengan menggunakan media digital *Whatsapp* nilai minimal naik menjadi 18 dengan nilai maksimal 19. Hal ini menunjukkan telah terjadi peningkatan pengetahuan pada responden. Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media digital whatsapp terhadap pengetahuan tentang hipertensi ( $p=0,000$ ).

**Kata Kunci:** *Pengetahuan, Hipertensi, WhatsApp*

**Cara mengutip** Pratama, M. R., & Nita, V. (2026). Edukasi Gizi Menggunakan Whatsapp terhadap Pengetahuan Mengenai Hipertensi pada Karang Taruna. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 152–156. <https://doi.org/10.71456/adc.v4i2.1625>

### 1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahun walaupun tindakan promotif dan preventif sudah banyak dikembangkan mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang harus ditangani secara serius (Ekarini et al., 2020). Pada era digital dan era informasi seperti sekarang penyebaran informasi dan teknologi berkembang pesat, hal ini berdampak pada semakin cepatnya penyebaran informasi tanpa mengenal batasan waktu, tempat dan jarak. Informasi dan komunikasi sebagai bagian dari teknologi juga mempengaruhi

kehidupan dan memberi perubahan pada cara hidup dan aktivitas manusia sehari-hari termasuk dalam dunia pendidikan yang menggunakan media digital (Anam et al., 2021).

Popularitas pengguna *Whatsapp* atau kerap disebut WA di dunia internasional maupun nasional meningkat tajam. WA merupakan teknologi *Instant Messaging* seperti *Short Messaging Service* (SMS) dengan berbantuan data internet berfitur pendukung yang lebih menarik. Aplikasi *Whatsapp* sangat berpotensi sebagai alat bantu media pembelajaran (Rasti, 2022).

Prevalensi hipertensi di Indonesia Riskesdas (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran

pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Berdasarkan hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes, 2019). Prevalensi hipertensi di D.I Yogyakarta sebesar 26% menempati peringkat ketiga penyakit hipertensi di Indonesia. Berdasarkan survei terpadu penyakit puskesmas hipertensi menjadi penyakit peringkat kedua yang paling sering muncul di D.I Yogyakarta (Dinkes Yogyakarta, 2022). Kecamatan Kalasan dengan kasus hipertensi tertinggi pada Kabupaten Sleman yaitu 3.012 orang laki-laki dan 3.126 perempuan (Murwani et al., 2023).

## 2. IDENTIFIKASI MASALAH

Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan hidup tidak sehat akan menjadi salah satu faktor tekanan darah tinggi seperti pada 3 dari 10 anggota karang taruna yang mengalami hipertensi akibat kebiasaan pola hidup yang kurang sehat seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan berlebih dalam konsumsi kopi serta kurangnya olahraga dengan pola tidur yang tidak beraturan, walaupun pengetahuan mereka sudah tergolong cukup baik namun masih belum bisa menerapkan secara langsung pada kehidupan mereka yang mengakibatkan mereka terkena hipertensi pada usia produktif.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Grup Pretest Posttest Design* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi melalui media sosial *WhatsApp* terhadap usia produktif di karang taruna Kapanewon Kalasan, Sleman. Responden dalam penelitian ini sebanyak 56 orang yang diambil pada kalurahan Selomartani. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *kuota sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tingkat pengetahuan tentang hipertensi yang disusun sendiri oleh peneliti. Kuesionerini digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Distribusi responden berdasarkan Karakteristik Responden

1) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	n	%
15-17 Tahun	21	37,5
18-20 Tahun	22	39,3
21-23 Tahun	10	17,9
24 Tahun	3	5,4
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 56 responden, kelompok usia responden terbanyak adalah kelompok usia 18-20 tahun sebanyak 22 responden (39.3%) dan kelompok usia responden paling sedikit adalah kelompok usia 24 tahun sebanyak 3 responden (5.4%).

2) Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	31	55,4
Perempuan	25	44,6
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Tabel diatas dapat diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 56 responden, kelompok jenis kelamin responden terbanyak adalah kelompok jenis kelamin laki-laki sebanyak 31 responden (55.4%)

- b. Pengetahuan Hipertensi Sebelum Dilakukan Edukasi Gizi Menggunakan Media Digital Whatsapp Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Usia Produktif Di Karang Taruna

Pengetahuan Hipertensi Sebelum Dilakukan Edukasi Gizi		
	n	%
Baik	8	14.3
Cukup	42	75.0
Kurang	6	10.7
Total	56	100

Pada tabel diatas diketahui dari 56 responden sebelum dilakukan edukasi gizi sebagian besar mempunyai pengetahuan yang cukup 42 (75.0%) responden dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan kurang 6 (10.7%) responden.

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 56 responden, kelompok pengetahuan hipertensi sebelum dilakukan edukasi gizi terbanyak adalah kelompok dengan pengetahuan cukup sebanyak responden dan kelompok paling sedikit adalah responden dengan kelompok pengetahuan kurang 6 responden. Hal ini dapat terjadi karena sebagian responden masih belum memahami tentang pengaturan pola makan untuk mencegah. Pengetahuan tentang pengaturan pola makan dengan akan menimbulkan kesadaran yang berdampak dan berpengaruh dalam mengontrol tekanan darah. Melalui edukasi, bukan hanya mengubah seseorang dari tidak tahu menjadi tahu tetapi lebih mengubah suatu prinsip yang sebelumnya tidak diketahui benar atau salah, sehingga memberikan kepastian terhadap pengetahuannya (Rasti, 2022).

- c. Pengetahuan Hipertensi Setelah Dilakukan Edukasi Gizi Menggunakan Media Digital Whatsapp Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Usia Produktif Di Karang Taruna

Pengetahuan Hipertensi Setelah Dilakukan Edukasi Gizi		
	n	%
Baik	42	75.0
Cukup	11	19.6
Kurang	3	5.4
Total	56	100

Pada tabel diatas diketahui dari 56 responden setelah dilakukan edukasi gizi sebagian besar responden mempunyai pengetahuan hipertensi baik 42 (75.0%) responden dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan hipertensi kurang 3 (5.4%) responden.

Pengetahuan tentang hipertensi dan pengaturan pola makan akan menimbulkan kesadaran yang berdampak dan berpengaruh dalam mengontrol tekanan darah, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, sehingga remaja dengan usia produktif menghindari hal hal yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah, remaja dengan usia yang masih produktif berusaha menerapkan pola hidup yang sehat dengan memperbaiki pola makan, rajin melakukan aktivitas fisik, istirahat yang cukup dan mampu mengelola stress (Herdeaningsih et al., 2024). Hal ini dapat terjadi karena responden belum memahami betul tentang hipertensi dan pola makan yang benar agar gizi tercukupi untuk tubuh (Noviyanti et al., 2023).

- d. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Digital Whatsapp Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Usia Produktif

Pengetahuan	Minimum	maximum	Mean $\pm$ SD	P value
Sebelum	10	18	13.52 $\pm$ 1.726	0.000
Setelah	18	19	16.64 $\pm$ 1.813	

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan edukasi nilai minimal adalah 10 dengan nilai maksimal 18. Setelah dilakukan edukasi dengan menggunakan media digital Whatsapp nilai minimal naik menjadi 18 dengan nilai maksimal 19. Hal ini menunjukkan telah terjadi peningkatan pengetahuan pada responden. Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media digital whatsapp terhadap pengetahuan tentang hipertensi ( $p=0,000$ ). Dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media digital whatsapp terhadap pengetahuan tentang hipertensi yang berarti, Ha diterima dan Ho ditolak.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Romelia (2022). Ditemukan adanya pengaruh yang efektif terhadap edukasi hipertensi melalui WhatsApp terhadap peningkatan pengetahuan hipertensi di kota Makassar, yaitu dengan melihat perbedaan rerata skor dengan nilai signifikan  $p=0.000$ . serta didukung oleh penelitian yang dilakukan Rasti (2022) ditemukan adanya pengaruh yang efektif terhadap edukasi hipertensi melalui WhatsApp terhadap peningkatan pengetahuan, yaitu dengan melihat perbedaan rerata skor dengan nilai signifikan  $p=0.000$ . Pada masa kini, remaja pada masa produktif menggunakan media social *Whatapp* yaitu untuk menerima pesan masuk dari keluarganya maupun dalam melakukan pekerjaan melalui pesan singkat maupun telpon atau video call. Selain sebagai media berkomunikasi juga bertujuan menambah ilmu dan informasi. Oleh karena itu dipilihlah media WhatApp yang yang dilengkapi dengan audiovisual sehingga efektif untuk melaksanakan intervensi berupa edukasi gizi (Arsita, 2021).

## 5. KESIMPULAN

- Pengetahuan responden mengenai hipertensi sebelum diberikan edukasi gizi sebagian besar termasuk dalam kategori cukup yaitu 75,0% responden
- Pengetahuan responden mengenai hipertensi sesudah diberikan edukasi gizi meningkat ke dalam kategori baik yaitu sebesar 75,0% responden
- Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media digital whatsapp terhadap pengetahuan tentang hipertensi.

## 6. REFERENSI

- Anam, K., Mulasi, S., & Rohana, S. (2021). Efektifitas Penggunaan Media Digital Dalam Proses Belajar Mengajar. *Genderang Asa: Journal Of Primary Education*, 2(2), 76–87. <https://doi.org/10.47766/Ga.V2i2.161>
- Anggraini, D. A. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Daerah Pesisir Desa Panggong Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. Skripsi. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Teuku Umar Meulaboh.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V5i1.357>
- Finthariasari, M., Febriansyah, E., & Pramadeka, K. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Desa Pelangkian Melalui Edukasi Dan Literasi Keuangan Pasar Modal Menuju Masyarakat Cerdas Berinvestasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 3(1). <https://doi.org/10.36085/Jpmb.V3i1.763>
- Noviyanti, R. D., Wardana, A. S., Anggreini, H. T., & Fitria, D. (2023). Edukasi Gizi Dan Penilaian Status Gizi Lansia Di Desa Karangasem Sukoharjo. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 01–09. <https://doi.org/10.55606/Jppmi.V1i1.233>
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143–159.
- Rasti, H. (2022). Pengaruh edukasi Gizi Melalui Media Sosial whatsapp Terhadap Pengetahuan Dan Sikap pasien Hipertensi di Puskesmas Air Tabit Kota



Payakumbuh tahun 2022. Skripsi.  
Program Studi Sarjana Terapan Gizi  
Dan Dietetika politeknik Kesehatan  
Kemenkespadang.