

PENGARUH EDUKASI DASH MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DAN BUKU ZIG-ZAG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIANGSANA

ADELIA WULANDARI



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Pengaruh Edukasi DASH Menggunakan Media Video dan Buku *Zig-zag* di Wilayah Kerja Puskesmas Ciangsana” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2025

Adelia Wulandari
J0306211017

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

ADELIA WULANDARI. Pengaruh Edukasi DASH Menggunakan Media Video dan Buku *Zig-zag* di Wilayah Kerja Puskesmas Ciangsana. Dibimbing oleh FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

Prevalensi hipertensi di Jawa Barat mencapai 34,4% dengan cakupan layanan kesehatan di Kabupaten Bogor hanya 3,85% (SKI, 2023). Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi diet DASH melalui media video dan buku *zig-zag* terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciangsana. Desain yang digunakan adalah komparatif dengan dua kelompok perlakuan melalui pendekatan *pretest-posttest*, melibatkan 100 responden yang dipilih secara *purposive sampling* dan dibagi rata pada kelompok media video dan kelompok media buku. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan pengetahuan sebelum intervensi ($p=0,309$), namun setelah intervensi terdapat perbedaan signifikan ($p=0,038$). Edukasi diet DASH berbasis video dan buku *zig-zag* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan responden.

Kata kunci: Edukasi Diet DASH, Hipertensi, Media Buku *Zig-zag*, Media Video, Perubahan Skor

ABSTRACT

ADELIA WULANDARI. The Effect of DASH Education Using Video and Zig-zag Book Media in the Working Area of Ciangsana Public Health Center. Supervised by FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

The prevalence of hypertension in West Java reaches 34.4%, with healthcare service coverage in Bogor Regency at only 3.85% (SKI, 2023). This study aimed to analyze the effect of DASH diet education through video media and zigzag book on improving knowledge of hypertension patients in the working area of Ciangsana Public Health Center. The design used was comparative with two intervention groups through a pretest–posttest approach, involving 100 respondents selected by purposive sampling and evenly divided into the video media group and the zigzag book group. Data analysis was conducted using the Wilcoxon and Mann–Whitney tests. The results showed no significant difference in knowledge before the intervention ($p = 0.309$); however, after the intervention, there was a significant difference ($p = 0.038$). DASH diet education using video and zigzag book was proven effective in improving respondents' knowledge.

Keywords: Diet DASH Education, Hypertension, Score Difference, Video, *Zig-zag* Book

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENGARUH EDUKASI DASH MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DAN BUKU ZIG-ZAG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIANGSANA

ADELIA WULANDARI

Laporan Proyek Akhir
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan pada
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Proyek Akhir : Pengaruh Edukasi DASH Menggunakan Media Video dan Buku Zig-zag di Wilayah Kerja Puskesmas Ciangsana

Nama : Adelia Wulandari
NIM : J0306211017

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing:
Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi:
Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si.
NPI. 201811198808132007

Dekan Sekolah Vokasi:
Dr. Ir. Aceng Hidayat, MT.
NIP. 196607171992031003

Tanggal Ujian: 1 Agustus 2025

Tanggal Lulus:

PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. atas berkat rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan proyek akhir ini dengan baik. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Januari 2025 sampai bulan Juni 2025 ini memiliki judul Pengaruh Edukasi DASH Menggunakan Media Video dan Buku *Zig-zag* di Wilayah Kerja Puskesmas Ciangsana. Laporan ini merupakan tugas akhir penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi.

Dalam proses penyusunan tugas akhir ini, penulis mendapatkan berbagai arahan, bimbingan, masukan, serta dukungan baik secara moral maupun materiil yang sangat membantu hingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang sudah membimbing dan memberikan saran selama proses pelaksanaan tugas akhir ini.
2. Ibu Annisa Rizkiriani S.Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi dan Dosen Penguji yang telah memberikan saran dalam penyempurnaan tugas akhir ini.
3. Seluruh dosen Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
4. Kedua orang tua serta keluarga tercinta yang tak hentinya memberikan dukungan, kasih sayang, dan iringan doa kepada penulis.
5. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.

Semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan. Demikian yang dapat disampaikan, atas perhatiannya, penulis ucapkan terima kasih.

Bogor, Juli 2025

Adelia Wulandari
J0306211017

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	
III METODE	
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Contoh	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Alat dan Bahan	11
3.6 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Pengembangan Media Video dan Buku <i>Zig-zag</i>	12
4.2 Karakteristik Responden	16
4.3 Pengetahuan Responden Tentang Diet DASH Sebelum Diberikan Edukasi	19
4.4 Pengetahuan Responden Tentang Diet DASH Setelah Diberikan Edukasi	19
4.5 Efektivitas Media Edukasi Diet DASH Menggunakan Video dan Buku <i>Zig-zag</i> terhadap Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Intervensi	20
V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	23
5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	27
RIWAYAT HIDUP	44

DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
2	Hasil uji validitas	9
3	Hasil uji reliabilitas	10
4	Definisi operasional	11
5	Uji kelayakan media video	13
6	Uji kelayakan media buku zig-zag	15
7	Karakteristik usia responden	16
8	Karakteristik jenis kelamin responden	17
9	Karakteristik pendidikan responden	17
10	Karakteristik lama menderita hipertensi responden	18
11	Pengetahuan responden sebelum edukasi	19
12	Pengetahuan responden setelah edukasi	19
13	Uji wilcoxon	20
14	Uji mann-whitney u	22

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka Pemikiran	5
2	Media video	13
3	Media buku zig-zag	15

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar informasi dan kesediaan	29
2	Kuesioner penelitian	30
3	Hasil validasi media	33
4	Hasil Gpower Sampel	34
5	Hasil SPSS	35
6	Dokumentasi penelitian	37
7	Surat izin penelitian	38