



Pengaruh Edukasi Gizi tentang Pencegahan Hipertensi melalui Media Permainan Kartu terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMAN 1 Krian

Chika Awalia Rachmawati^{1*}, Rita Ismawati²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur

Korespondensi penulis: chika.20010@mhs.unesa.ac.id

Abstract. Hypertension is referred to as “the silent killer”, the World Health Organization (WHO) estimates that 29% of the world's population will experience hypertension in 2025, the potential increase in essential hypertension in adolescents can continue into adulthood due to lifestyle changes. So, it is necessary to provide nutrition education as a prevention of hypertension through the media of card games. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education on the prevention of hypertension through card game media on increasing the knowledge and attitudes of adolescents at SMAN 1 Krian. This type of research is quasi-experimental with Two Group Pre test-Post test Control Group Design. The research sample was 48 adolescents at SMAN 1 Krian, divided into experimental and control groups. Knowledge data with multiple choice knowledge test and attitude from attitude questionnaire using linkert scale. Data analysis of the Wilcoxon test was $0.00 < 0.05$ for the increase in knowledge in the control group and the experimental group, while the increase in attitude was $0.00 < 0.05$ for the control group and the experimental group. Data analysis using the Mann-Whitney Test ($p > 0.05$), obtained a different test for increasing knowledge ($0.22 > 0.05$), while a different test for increasing attitudes ($0.02 < 0.05$). The results showed that there was no significant difference in nutrition education on the prevention of hypertension through card game media on improving knowledge, while there was a significant difference in nutrition education on the prevention of hypertension through card game media on improving adolescent attitudes at SMAN 1 Krian.

Keywords: Hypertension, Card Game, Knowledge, Attitude, Adolescent

Abstrak. Hipertensi disebut sebagai “the silent killer”, World Health Organization (WHO) memperkirakan 29% penduduk dunia akan mengalami hipertensi di tahun 2025, potensi peningkatan hipertensi esensial pada remaja dapat berlanjut sampai dewasa disebabkan perubahan gaya hidup. Sehingga, diperlukan pemberian edukasi gizi sebagai pencegahan hipertensi melalui media permainan kartu. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang pencegahan hipertensi melalui media permainan kartu terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja di SMAN 1 Krian. Jenis penelitian ini yaitu *quasi eksperimental* dengan desain *Two Group Pre test-Post test Control Group Design*. Sampel penelitian adalah remaja di SMAN 1 Krian berjumlah 48, terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data pengetahuan dengan tes pengetahuan pilihan ganda dan sikap dari angket sikap menggunakan skala linkert. Analisis data Uji wilcoxon adalah $0,00 < 0,05$ untuk peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sedangkan peningkatan sikap $0,00 < 0,05$ untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data menggunakan Uji Mann-Whitney ($p > 0,05$), diperoleh uji beda peningkatan pengetahuan ($0,22 > 0,05$), sedangkan uji beda peningkatan sikap ($0,02 < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan edukasi gizi tentang pencegahan hipertensi melalui media permainan kartu terhadap peningkatan pengetahuan, sedangkan ada perbedaan signifikan edukasi gizi tentang pencegahan hipertensi melalui media permainan kartu terhadap peningkatan sikap remaja di SMAN 1 Krian.

Kata kunci: Hipertensi, Permainan Kartu, Pengetahuan, Sikap, Remaja

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang disebut sebagai “the silent killer” menurut American Heart Association (AHA) dalam Kemenkes 2018, karena gejalanya yang sering tidak disadari dan berbeda pada setiap individu (Sari dan Mahmudah, 2022). Dikatakan

hipertensi jika ada peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Lasari dkk, 2022). Hipertensi menjadi penyebab kematian ketiga di Indonesia setelah stroke dan tuberkulosis (Urhmila dan Sari, 2021). Sekarang hipertensi tidak hanya di kalangan dewasa, namun juga di kalangan remaja yang memasuki masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana dapat menurunkan kualitas hidup serta menjadi salah satu faktor penyakit kardiovaskular (Akbar & Tumiwa, 2020).

Hipertensi memiliki perkiraan angka kesakitan 5-10% pada negara berkembang seperti India dan Indonesia (Surya dkk., 2018). *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 29% penduduk dunia akan mengalami hipertensi di tahun 2025 (Musliana & Meutia, 2022). Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas 2018 sebesar 34% dengan hanya 1/3 kasus yang terdiagnosis (Widyasari, 2021). Menurut *The Fourth Report on The Diagnosis, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure in Children and Adolescents* prevalensi hipertensi remaja meningkat signifikan sebesar 3,5% dan 10-11% (Rahma et al., 2021). Di Amerika Serikat hipertensi usia remaja termasuk sepuluh penyakit kronis tertinggi, kejadian hipertensi di Indonesia juga ditemukan pada usia 15-17 tahun dengan prevalensi sebesar 5,3% (Widyasari, 2021). Hipertensi pada remaja disebabkan perubahan gaya hidup serta kurangnya penerapan hidup sehat seperti manajemen stress buruk, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, konsumsi makanan tidak terkontrol dan alkohol (Sukmawaty, 2021). Remaja tidak jauh dari gaya hidup *modern* dengan pola konsumsi yang kurang terjaga seperti konsumsi *junk food*, kurangnya buah dan sayur, tinggi lemak, glukosa dan natrium (Michael dkk., 2014).

Identifikasi awal dilakukan pada 28 remaja di SMAN 1 Krian memiliki hasil persentase sebesar 39,3% atau sebanyak 11 remaja memiliki tekanan darah kategori hipertensi, sebesar 14,3% atau 4 remaja memiliki tekanan darah prehipertensi dan sisanya sebesar 46,4% atau 13 remaja memiliki tekanan darah normal. Identifikasi awal dilakukan pada 11 remaja kelas 10 dan 17 remaja kelas 11 saat istirahat pertama pukul 10.00-11.00 WIB di SMAN 1 Krian. Responden pada identifikasi awal dipilih secara random, ada 11 remaja laki-laki dan 17 remaja perempuan pada rentang usia 15-17 tahun. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital *Sinoheart*.

Remaja kategori hipertensi cenderung memiliki status gizi lebih atau kurang. Pola hidup tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, tidur di atas pukul 22.00 WIB dan kurang dari 8 jam, peningkatan stress sebagai siswa SMA yang menghabiskan hampir 12 jam di

sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, bimbingan belajar, tugas sekolah, dan penggunaan *gadget* lebih dari 8 jam sehari. Lokasi SMAN 1 Krian yang dekat dengan tempat kuliner membuat remaja suka mengonsumsi kekinian yang tinggi glukosa, natrium dan lemak, mengandung kafein, bercita rasa pedas serta cenderung tinggi karbohidrat. Namun, mereka kurang menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Mereka melakukan pemeriksaan ketika sedang memeriksa kesehatan dalam kondisi sakit di klinik kesehatan dan rumah sakit. Kebiasaan buruk remaja terjadi akibat kurangnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi yang mampu meningkatkan faktor resiko terjadinya hipertensi (Wulandari, 2021).

Pengetahuan, sikap dan kepatuhan yang kurang akan berdampak pada kualitas kesehatan (Laili et al., 2021). Sukmawaty (2021) menyampaikan pemberian informasi melalui edukasi akan membuat remaja semakin tahu tentang pencegahan dini hipertensi pada remaja. Dalam pemberian edukasi gizi pada remaja perlu memperhatikan penerimaannya, mengingat masa remaja merupakan masa peralihan yang cenderung masih memiliki keinginan bermain, maka media penyampaian edukasi harus menarik (Safitri, 2016). Menurut Maulana (2009) dalam Lasari *dkk.*, (2022), media pembelajaran akan mempermudah menyampaikan pesan sebagai bahan ajar untuk memberikan pemahaman dan peningkatan pengetahuan. Salah satunya adalah permainan kartu yang masih berkembang dan sangat umum dimainkan di kalangan remaja terutama disaat waktu luang (Wibowo, 2011). Dalam bermain kartu remaja andil secara langsung dalam transfer pengetahuan melalui media, cara berpikir remaja yang bersifat kausatif (Sary, 2017) atau sebab-akibat sangat menguntungkan dalam permainan kartu “*true or false*”, karena meningkatkan rasa ingin tahunya mengenai pernyataan pada kartu. Media edukasi digunakan melalui proses bermain yang menyenangkan, sehingga secara tidak sadar dapat menstimulus otak (Khairiah, 2011). Dalam hal ini, media permainan kartu dipandang cocok untuk remaja mudah memahami pengetahuan yang disampaikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Pencegahan Hipertensi Melalui Media Permainan Kartu Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja di SMAN 1 Krian”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dengan desain *Two Group Pre test-Post test Control Group Design*. Rancangan penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok ekperimental (diberikan

intervensi) dan kelompok kontrol (tanpa intervensi). Sampel berjumlah menjadi 48 responden diambil dari remaja kelas 10 dan kelas 11 di SMAN 1 Krian, Sidoarjo. Terbagi menjadi 24 responden sebagai kelompok kontrol dan 24 responden sebagai kelompok eksperimen. Pengambilan sampel menggunakan teknik teknik *purposive sampling*. Kelompok kontrol akan diberikan edukasi melalui media *Power Point* dengan metode ceramah. Sedangkan, kelompok eksperimen diberikan intervensi edukasi gizi menggunakan media permainan kartu menggunakan metode kooperaif. Edukasi dilakukan selama 90 Menit pada masing-masing kelompok. Materi yang diberikan pada kedua kelompok adalah mengenai pencegahan hipertensi mulai dari definisi, faktor resiko, tatalaksana hipertensi, dampak hipertensi hingga diet yang cocok untuk penderita hipertensi. Data pengetahuan diambil menggunakan instrumen tes pengetahuan dengan pilihan ganda, sedangkan data sikap diambil menggunakan instrumen angket sikap dengan skala *linkert*. Data diambil dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Analisis data akan dilakukan dari pengumpulan data, pengolahan data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* ($\alpha = 0,05$) untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah edukasi jika data tidak berdistribusi normal. Uji untuk melihat efektifitas media edukasi antara kelompok kontrol dan eksperimen dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* ($\alpha = 0,05$) data tidak berdistribusi normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Gizi dilakukan pada kelompok kontrol dari remaja kelas 11 dan kelompok eksperimen dari remaja kelas 10 di SMAN 1 Krian.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik

No	Karakteristik Responden	Kelompok Eksperimen	(%)	Kelompok Kontrol	(%)
1	Kelas				
	10	24	100	0	0
	11	0	0	24	100
Jumlah		24	100	24	100
2	Jenis Kelamin				
	Laki-Laki	5	20,8	11	45,8
	Perempuan	19	79,2	13	54,2
Jumlah		24	100	24	100
3	Usia				
	15	1	4,2	0	0
	16	17	70,8	3	12,5
	17	6	25	12	50

	18	0	0	9	37,5
Jumlah		24	100	24	100

Remaja dengan jenis kelamin laki-laki pada kelompok eksperimen berjumlah 5 remaja dengan persentase 20,8%, sedangkan remaja perempuan berjumlah 19 dengan persentase 79,2%. Pada kelompok kontrol remaja laki-laki berjumlah 11 dengan persentase 45,8% dari jumlah total kelompok kontrol, sedangkan remaja perempuan berjumlah 13 dengan persentase sebesar 54,2%. Pada kedua kelompok remaja dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada remaja laki-laki dengan persentase kelompok eksperimen sebesar 79,2% dan kelompok kontrol sebesar 54,2%. Remaja pada kelompok kontrol cenderung memiliki usia lebih daripada kelompok eksperimen. Hal ini disebabkan kelompok kontrol berasal dari kelas 11 sedangkan kelompok eksperimen dari kelas 10. Jumlah usia tertinggi adalah 16 dan 17 tahun. Pada kelompok eksperimen jumlah usia tertinggi adalah 16 tahun dengan persentase 70,8%, sedangkan pada kelompok kontrol jumlah usia tertinggi adalah 17 tahun dengan persentase 50%.

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media dan Tanpa Media Permainan Kartu terhadap Pengetahuan Remaja

Uji wilcoxon dilakukan untuk melihat apakah benar terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen. Hasil *Asymp. Sig. uji wilcoxon* menurut dasar pengambilan $0,00 < 0,05$ maka H_a diterima. Berarti terdapat peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen yang diberikan edukasi gizi menggunakan media permainan kartu.

Tabel 2 Hasil Uji Statistik Wilcoxon Pengetahuan Kelompok Eksperimen

<i>Test Statistics</i>	
	<i>Post test Eksperimen - Pre test Ekperimen</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.00

Hasil *Asymp. Sig. uji wilcoxon*, menurut dasar pengambilan $0,00 < 0,05$ maka H_a diterima. Berarti terdapat peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol dengan pemberian edukasi tanpa media permainan kartu

Tabel 3 Hasil Uji Statistik Wilcoxon Pengetahuan Kelompok Kontrol

<i>Test Statistics^a</i>	
	<i>Post test Kontrol - Pre test Kontrol</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.00

Pengetahuan mempunyai peranan penting dalam mengubah dan menguatkan faktor sikap (presdiposisi, pendukung dan pendorong) sehingga mampu menimbulkan perilaku positif. Mawardika pada tahun 2019 dalam Isnaeni, Rejecky dan Nurhayati (2024) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan pada remaja dapat merubah sikap untuk melakukan atau mengimplementasikan materi yang didapat dari pendidikan kesehatan tentang yang didapatkan. Dari hasil keduanya dipastikan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja, baik dengan media permainan kartu dan tanpa media permainan karu. Media sendiri kartu dibuat sangat menarik terutama secara visual yang sejalan dengan Notoatmodjo (2012) pada Rahmah dan Kurniasari (2024) bahwa sebagian besar pengetahuan didapatkan melalui indera penglihatan dengan penyajian informasi menggunakan media visual biasanya dibuat secara menarik, *eye catching*, dan berisi poin-poin, sehingga menarik minat. Hal ini meningkatkan rasa ingin tahu dan jiwa kompetitif remaja. Ini didukung oleh Priawantiputri, Rahmat and Purnawan (2019) dalam penelitiannya mengatakan pemberian edukasi gizi dengan menggunakan media kartu edukasi gizi lebih efektif meningkatkan pengetahuan remaja dibandingkan dengan pendidikan gizi dengan cara konvensional (hanya ceramah), daya ingat sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang.

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media dan Tanpa Media Permainan Kartu terhadap Sikap Remaja

Uji Wilcoxon dilakukan untuk melihat adakah peningkatan sikap pada remaja setelah diberikan edukasi baik melalui media permainan kartu maupun tanpa media permainan kartu. Menurut dasar pengambilan keputusan *Asymp. Sig. uji wilcoxon* $0,00 < 0,05$ maka H_a diterima. Berarti terdapat peningkatan sikap pada kelompok eksperimen yang diberikan edukasi gizi melalui media permainan kartu.

Tabel 4 Hasil Uji Statistik Wilcoxon Sikap Kelompok Eksperimen

<i>Test Statistics^a</i>	
	<i>Post</i> Angket Eksperimen – <i>Pre</i> Angket Ekperimen
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.00

Hasil *Asymp. Sig.* uji *wilcoxon* menurut dasar pengambilan $0,00 < 0,05$ maka H_a diterima. Maka disimpulkan terdapat peningkatan sikap pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi tanpa media permainan kartu.

Tabel 5 Hasil Uji Statistik Wilcoxon Sikap Kelompok Kontrol

<i>Test Statistics^a</i>	
	<i>Post</i> Angket Kontrol - <i>Pre</i> Angket Kontrol
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.00

Sikap merupakan bentuk seseorang memandang dan merespons meliputi keyakinan, nilai-nilai, dan emosi yang mempengaruhi tindakan seseorang. Dalam proses preventif berupa pencegahan hipertensi. Peningkatan sikap sangat dibutuhkan untuk mewujudkan sikap nyata terhadap pengendalian terkait tekanan darah tinggi. Sikap yang positif terhadap kesehatan mampu mendorong perilaku hidup sehat, sedangkan sikap negatif akan menghambat upaya menjaga kesehatan. Pada kelompok eksperimen remaja dengan aktif bergabung dalam proses berpikir dan menentukan sikap yang tepat terhadap suatu kejadian yang dinyatakan dalam media permainan kartu. Hal ini juga didukung dengan adanya peningkatan pengetahuan. Ketika seseorang didasari oleh pengetahuan yang baik dan sikap yang positif, maka cenderung untuk menjadi stabil seiring waktu dan bertransformasi menjadi kebiasaan serta gaya hidup yang terintegrasi. Tingkat pengetahuan yang semakin meningkat secara proporsional akan berdampak positif pada perubahan sikap yang lebih baik. Pengetahuan akan membentuk kepercayaan yang merupakan dasar terbentuknya suatu ide mengenai sikap atau karakteristik umum dari suatu objek sikap. Mujito, Abiddin dan Sunarto (2023) menyatakan bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang, jika memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki perilaku yang baik pula.

Perbedaan Edukasi Gizi Menggunakan Kartu dan Tanpa Media Media Permainan terhadap Pengetahuan Remaja

Nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar $0,22 > 0,05$, dapat dinyatakan tidak ada perbedaan signifikan pada hasil pengetahuan antara pemberian intervensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap pengetahuan remaja.

Tabel 6 Hasil Uji Mann-Whitney Pengetahuan

<i>Test Statistics^a</i>	
	Tes Pengetahuan
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.22

Uji lanjutan yaitu uji *Mann-Whitney* juga untuk melihat efektifitas media permainan kartu terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja. Ada banyak faktor yang menyebabkan hasil pengaruh intervensi pada pengetahuan kelompok eksperimen yang diberikan edukasi pencegahan hipertensi melalui media permainan kartu tidak memiliki perbedaan signifikan dengan kelompok kontrol yang diberikan edukasi tanpa media permainan kartu. Pertama, karena adanya perbedaan pengetahuan responden pada kedua kelompok. Perbedaan pengetahuan awal ini disebabkan oleh jenjang kelas yang berbeda antara kelompok kontrol (kelas 11) dan kelompok eksperimen (kelas 10) yang dapat mempengaruhi pemahaman remaja terhadap edukasi yang diberikan. Hal tersebut didukung oleh pendapat Rosya (2023) bahwa dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan lebih mudah dalam menerima penjelasan yang diberikan sehingga akan lebih baik dalam aspek pemahaman dan kecenderungan bersikap.

Menurut Utama (2020) dalam Widyaningrum *dkk.*, (2021) tingkat kematangan usia seseorang cenderung lebih cepat menerima informasi serta mudah dalam menerima perubahan sikap. Namun, usia tidak bisa dijadikan standar terhadap sikap karena bertambahnya usia belum tentu menyebabkan sikap seseorang semakin baik. Pemahaman masing-masing individu yang berbeda membuat remaja memiliki cara pemahaman yang berbeda juga yang dapat menyebabkan cara berpikir sesuai karakteristik sehingga dapat mempengaruhi pemahaman terhadap sesuatu hal (Adrianto *dkk.*, 2023). Selain itu, kedua media yang digunakan sebagai intervensi memiliki kekurangan dan kelebihan dalam penggunaannya. Pemilihan media yang tepat dapat memudahkan memahami informasi dan berbagi pengetahuan pada teman sebaya karena perlu adanya peningkatan pengetahuan sedini mungkin (Irianto *dkk.*, 2023).

Perbedaan Edukasi Gizi Menggunakan Media dan Tanpa Media Permainan Kartu terhadap Sikap Remaja

Nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar $0,02 < 0,05$. Maka, dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil sikap antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dikarenakan pemberian intervensi yang berbeda.

Tabel 7 Hasil Uji Mann-Whitney Sikap

<i>Test Statistics^a</i>	
	Angket Sikap
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.02

Peningkatan sikap merupakan tujuan diberikannya edukasi pencegahan hipertensi pada remaja. Maka dapat diartikan edukasi gizi melalui media permainan kartu memberikan pengaruh signifikan terhadap sikap remaja dibandingkan dengan pengaruh edukasi gizi tanpa media permainan kartu. Selisih peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen yang lebih besar memperkuat adanya perbedaan pengaruh signifikansi pada peningkatan sikap remaja. Hal ini selaras dengan penelitian Saanun (2017) dalam Isnaeni, Rejecky dan Nurhayati (2024) menyatakan bahwa pengetahuan dapat meningkatkan sikap seseorang untuk berperilaku yang lebih baik.

Metode pemberian edukasi pada remaja melalui media permainan kartu dirasa cukup mampu untuk meningkatkan sikap remaja dalam menanggapi pencegahan hipertensi di usia muda. Edukasi dini yang diberikan diharapkan mampu dijadikan pedoman untuk hidup sehat selain upaya pencegahan hipertensi seperti urgensi aktivitas fisik, berhenti merokok dan konsumsi alkohol serta megkonsumsi makanan yang sehat dapat mencegah hipertensi dan penyakit kardiovaskuler pada usia dewasa (Ekaningrum, 2023). Perilaku sehat juga bentuk sikap yang diharapkan mampu dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olah raga dan makanan bergizi (Junaidi *dkk*, 2023). Edukasi dengan media yang tepat mampu meningkatkan pengetahuan yang akan berdampak pada sikap remaja. Remaja dengan aktif andil dalam menentukan bagaimana pencegahan yang tepat dilakukan untuk hipertensi selama usia muda.

Sikap dikatakan sebagai respon yang timbul bila dihadapkan dengan suatu stimulus/rangsangan (Maulianti & Herdhianta, 2022), dalam hal ini adalah pengetahuan yang

diberikan melalui media permainan kartu pencegahan hipertensi. Semakin lama permainan dimainkan frekuensi informasi yang didapat semakin sering. Sedangkan dalam intervensi tanpa media permainan kartu, informasi diberikan sekali dan tidak dilakukan pengulangan jika sasaran didik merasa sudah memahami informasi yang diberikan. Perbedaan cara pemahaman remaja juga berpengaruh pada peningkatan sikap.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Adanya pengaruh edukasi gizi melalui media dan tanpa media permainan kartu terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMAN 1 Krian dengan hasil kelompok eksperimen $P\text{-value} = 0,00$ dan kelompok kontrol $P\text{-value} = 0,00$.
2. Adanya pengaruh edukasi gizi melalui media dan tanpa media permainan kartu terhadap peningkatan sikap remaja di SMAN 1 Krian dengan hasil kelompok eksperimen $P\text{-value} = 0,00$ dan kelompok kontrol $P\text{-value} = 0,00$.
3. Tidak ada perbedaan signifikan antar edukasi gizi tentang pencegahan hipertensi melalui media permainan kartu dan tanpa media permainan kartu terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMAN 1 Krian dengan $P\text{-value} = 0,22$
4. Adanya perbedaan yang signifikan antara edukasi gizi tentang pencegahan hipertensi melalui media permainan kartu dibandingkan dengan tanpa media permainan kartu terhadap peningkatan sikap remaja di SMAN 1 Krian dengan $P\text{-value} = 0,02$

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran terkait penelitian untuk dapat menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

1. Jumlah kelompok besar terlalu sedikit, untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan satu rombongan belajar minimal 30.
2. Responden berada pada jenjang kelas yang sama untuk mengurangi bias pada penelitian

DAFTAR REFERENSI

- Adrianto, B., Ilmi, I. M. B., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2023). Pengaruh edukasi media podcast dan video animasi terhadap pengetahuan gizi lebih remaja usia 16–18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.12462>
- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 1(3), 154–160.
- Ekaningrum, A. Y. (2023). Program terpadu RAPH (Raise Awareness to Prevent Hypertension) dalam upaya pencegahan hipertensi pada remaja di SMKN 62 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 4(01), 13–18. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v4i01.2300>
- Irianto, I. D., Aisyah, S., Nufus, L. S., Sulastien, H., Zulfa, E., & Megawati, J. P. S. (2023). Edukasi pencegahan hipertensi pada usia produktif. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(03), 94–100. <https://doi.org/10.53690/ipm.v3i03.209>
- Isnaeni, Y., Rejecky, A., & Nurhayati, P. (2024). Pengaruh edukasi tentang hipertensi pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.
- Junaidi, A., Rahayu, D., Arisandi, W., Adyas, A., & Karyus, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku CERDIK hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(1), 56. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i1.200>
- Khairiah, A. (2011). Efektivitas penggunaan media permainan kartu siswa pada materi ekonomi. [Jenis publikasi tidak disebutkan].
- Laili, N., Nurlaily, L. N., & Erlina, J. (2021). Strategi edukasi dan implementasi hypertension self-management behavior pada penderita hipertensi. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Lasari, H. H. D., Amelia, A., Ramadhan, C., Jayanti, R. S., & Saragih, R. M. (2022). Edukasi pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui penyuluhan 3M di Kelurahan Guntung Paikat. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 429. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i3.1188>
- Masela, I. M. (2019). Hubungan bentuk kaki dan berat badan terhadap kejadian plantar fasciitis pada usia lanjut (Skripsi). http://repository.trisakti.ac.id/webopac_usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/1/SKR/judul/00000000000000097204/gigi%20tiruan
- Maulianti, H. A. N., & Herdhianta, D. (2022). Pengaruh edukasi menggunakan media e-leaflet terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 12–18. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1037>
- Mujito, Abiddin, A. H., & Sunarto, I. (2023). Pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan hipertensi melalui pendekatan CERDIK. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(11), 54–57. <http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/2938>
- Musliana, & Meutia, N. (2022). Hubungan faktor-faktor gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 21(1), 83–90.

- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas pendidikan gizi dengan media kartu edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku makanan jajanan anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Rahma, G., Yuliza, W. T., & Gusrianti, G. (2021). Edukasi kesehatan dan pembagian leaflet tentang bahaya hipertensi pada usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 357–362. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.291>
- Rahmah, A., & Kurniasari, R. (2024). Pengaruh media poster, podcast, dan games cari kata terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang hipertensi di SMA Negeri 30 Jakarta. *Journal of Social Science Research*, 4(3), 18664–18674.
- Rosya, A. (2023). Pengaruh pendidikan dan kelompok umur terhadap pemahaman materi literasi keuangan di wilayah prakasa peningkatan pengembangan pertanian dan pemberdayaan pedesaan (READSI) Kabupaten Sambas Kalimantan Barat. *Jurnal AgroSainTa: Widyaiswara Mandiri Membangun Bangsa*, 6(2), 67–78. <https://doi.org/10.51589/ags.v6i2.3131>
- Safitri, N. R. D. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan (Skripsi, Universitas Diponegoro).
- Sari, D. P., & Mahmudah, N. (2022). Edukasi gejala dan bahaya hipertensi pada siswa SMAN 15 Jakarta Utara. *Kami Mengabdi*, 1, 1–8.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 6–12.
- Sukmawaty, M. N. (2021). Pengaruh edukasi gaya hidup sehat dengan metode daring terhadap pengetahuan pencegahan hipertensi dini pada siswa di SMA Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 42–46. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.12>
- Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2018). Faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(7), 10–15.
- Urhmila, M., & Sari, R. A. (2021). Edukasi hipertensi sebagai peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat RT 01 Dukuh Ketalo, Bantul. *Berdikari: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 32–38. <https://doi.org/10.11594/bjpmi.03.02.02>
- Wibowo, F. N. (2011). Penerapan algoritma greedy pada permainan kartu truf. [Jenis publikasi tidak disebutkan].
- Widyaningrum, E. A., Admaja, W. W., Astuti, L. W., & Masyriqoh, B. (2021). Pengaruh usia dan jenis kelamin terhadap pengetahuan serta perilaku penggunaan suplemen di masa pandemi pada mahasiswa IIK Bhakti Wiyata. *Majalah Farmasetika*, 6(Suppl 1), 49. <https://doi.org/10.24198/mfarmasetika.v6i0.36675>
- Widyasari, N. (2021). Faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada remaja di Indonesia. *Medicinus*, 34(2), 65–74. <https://doi.org/10.56951/medicinus.v34i2.75>
- Wulandari, M. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja di SMAN 24 Bandung tahun 2021. [Jenis publikasi tidak disebutkan].