

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dikenal sebagai “*silent killer*” karena terjadi tanpa tanda dan gejala. Banyak penderita hipertensi yang belum mengetahui diet untuk pengobatan atau pencegahan hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *health education* terhadap pengetahuan penderita tentang diet hipertensi di Desa Jrengik Sampang-Madura.

Rancang bangun penelitian ini adalah *pre-eksperimental*, dengan pendekatan *One-group pre-post test design*. Populasi adalah semua penderita hipertensi di Desa Jrengik Sampang Madura sebesar 33 orang. Sampel sebesar 30 responden dan diambil secara *Simple Random Sampling*. Variabel *Independent* adalah *Health Education (HE)* dan Variabel *Dependent* tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden didapatkan rata-rata sebelum diberikan penyuluhan *health education (HE)* 4.93 (kurang), dan rata-rata setelah diberi penyuluhan 6.83 (cukup), hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai $p = 0.000 < \alpha = 0,05$, jadi ada pengaruh *health education* terhadap tingkat pengetahuan responden tentang diet hipertensi di Desa Jrengik Sampang-Madura.

Simpulan dari penelitian ini terdapat perbedaan pengetahuan pasien sebelum dan sesudah diberikan *health education*. Petugas kesehatan hendaknya selalu memberikan penyuluhan kesehatan.

Kata kunci : *health education (HE)*, tingkat pengetahuan