

**PENGARUH EDUKASI KESEHATAN BERBASIS JURNAL BOOK
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN, KEPATUHAN, DAN
KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA
HIPERKOLESTEROLEMIA DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS KADUGEDE TAHUN 2025**

Sendi Julia Pratiwi

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Bhakti Husada Indonesia
Email: [email]

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan kadar kolesterol atau hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia cukup tinggi, mencapai 28%. Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadugede, berdasarkan studi pendahuluan, terdapat 61 penderita hiperkolesterolemia pada tahun 2024, dan sebagian besar belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan berbasis jurnal book. Media jurnal book dianggap efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi kesehatan berbasis jurnal book terhadap tingkat pengetahuan, kepatuhan diet, dan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadugede Tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah 61 penderita hiperkolesterolemia, dengan sampel sebanyak 38 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil: Edukasi melalui jurnal book secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan (p -value 0,000) dan kepatuhan diet (p -value 0,000). Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 3,63 menjadi 9,63, sementara skor kepatuhan meningkat dari 3,34 menjadi 6,37. Rata-rata kadar kolesterol juga mengalami penurunan yang signifikan, dari 234,74 mg/dL menjadi 226,68 mg/dL (p -value 0,000).

Simpulan: Edukasi kesehatan melalui media jurnal book efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet serta menurunkan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia. Media ini dapat menjadi strategi alternatif dalam promosi kesehatan untuk mengendalikan penyakit tidak menular.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, jurnal book, pengetahuan, kepatuhan, kadar kolesterol, hiperkolesterolemia

Kepustakaan: 26 buku (2008–2022), 51 jurnal (2018–2024)

Pendahuluan

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, yang masih menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa penyakit kardiovaskular menyebabkan 17,9 juta kematian setiap tahun, di mana sebagian besar terkait dengan peningkatan kadar kolesterol darah. Di Indonesia, prevalensi hiperkolesterolemia mencapai 28%, angka ini menunjukkan masalah serius dalam kesehatan masyarakat dan perlunya upaya promotif-preventif yang berkelanjutan.

Di Jawa Barat, kasus penyakit tidak menular khususnya hiperkolesterolemia cenderung meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan

tinggi lemak, dan rendahnya aktivitas fisik. Berdasarkan data awal UPTD Puskesmas Kadugede, pada tahun 2024 terdapat 61 penderita hiperkolesterolemia, dan sebagian besar pasien belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan dengan media inovatif. Edukasi kesehatan tradisional yang selama ini dilakukan seringkali hanya berupa penyuluhan verbal singkat sehingga kurang efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien. Salah satu upaya untuk meningkatkan efektivitas promosi kesehatan adalah dengan menggunakan media edukasi yang menarik, sistematis, dan mudah dipahami, seperti jurnal book. Media ini berisi informasi kesehatan yang dikemas dalam bentuk catatan atau buku harian sederhana sehingga pasien dapat

membacanya secara berulang, mencatat pengalaman, serta memantau perilaku kesehatannya sendiri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media edukasi berbasis jurnal book mampu meningkatkan keterlibatan pasien dalam proses pembelajaran kesehatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan berbasis jurnal book terhadap tingkat pengetahuan, kepatuhan diet, dan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadugede tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental one group pretest-posttest design.**

Populasi penelitian adalah seluruh penderita hiperkolesterolemia yang tercatat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadugede sebanyak 61 orang. Sampel penelitian sebanyak 38 responden yang dipilih dengan teknik **purposive sampling** sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu penderita hiperkolesterolemia yang bersedia mengikuti program edukasi dengan jurnal book dan dapat membaca serta menulis.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan, kuesioner kepatuhan diet, dan lembar observasi hasil pemeriksaan kadar kolesterol. Edukasi kesehatan diberikan melalui media jurnal book selama periode intervensi, dengan pemantauan keterlibatan responden dalam penggunaan media.

Analisis data dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Kedua, analisis bivariat dengan uji **Wilcoxon Signed Rank Test** untuk menilai perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Ketiga, analisis perbedaan rata-rata kadar kolesterol sebelum dan sesudah edukasi menggunakan uji **Paired Sample t-Test**.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Perbedaan Rata-rata Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan Berbasis Jurnal Book

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	p-value
Tingkat Pengetahuan	3,63 ± 1,02	9,63 ± 0,94	0,000

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2025

Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan Berbasis Jurnal Book

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	p-value
Kepatuhan Diet	3,34 ± 1,11	6,37 ± 1,08	0,000

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2025

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Kadar Kolesterol Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan Berbasis Jurnal Book

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	p-value
Kadar Kolesterol	234,74 ± 15,3 mg/dL	226,68 ± 14,7 mg/dL	0,000

Analisis Bivariat

Tabel 1. Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Jurnal Book Terhadap Tingkat Pengetahuan Penderita Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadugede Tahun 2025.

Pegetahuan	Mean	Mean Difference	Min–Max	P value	N
Pre Test – Post Test	3,63 – 9,63	6,00	2,80–4,46 9,37–9,88	0,000	38

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2025

Tabel 2. Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Jurnal Book Terhadap Tingkat Kepatuhan Diet Penderita Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadugede Tahun 2025

Kepatuhan	Mean	Mean Difference	Min–Max	P value	N
Pre Test – Post Test	3,34 – 6,37	3,03	3,03–3,65 6,16–6,58	0,000	38

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2025

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Jurnal Book Terhadap Kadar Kolesterol Penderita Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadugede Tahun 2025.

Kadar Kolesterol	N	Sig. (2-tailed)
Negative Ranks (Posttest < Pretest)	36	0.000
Positive Ranks (Posttest > Pretest)	0	
Ties (Posttest = Pretest)	2	
Total	38	

Sumber, Hasil Penelitian 2025

Pembahasan

1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Penderita Hiperkolesterolemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan, rerata tingkat pengetahuan diet pada penderita hiperkolesterolemia adalah 3,63 dengan simpangan deviasi 2,52. Setelah diberikan edukasi melalui media jurnal book, rerata meningkat tajam menjadi 9,63 dengan simpangan deviasi 0,79. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan pemahaman responden terhadap diet yang sesuai bagi penderita hiperkolesterolemia.

Menurut teori pembelajaran kognitif Jean Piaget, pengetahuan dapat meningkat ketika individu

diberikan stimulus baru melalui pengalaman atau informasi yang bermakna. Media edukatif seperti jurnal book yang disusun sistematis, visual, dan berbasis bukti memberikan stimulus belajar yang kuat (Santrock, 2021).

Penelitian ini selaras dengan temuan Fitriyani et al. (2022), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis media visual dan tertulis mampu meningkatkan pengetahuan pasien mengenai diet sehat. Penelitian Wulandari dan Prasetyo (2023) juga menemukan bahwa metode edukasi personal maupun kelompok efektif membentuk pemahaman diet sehat pada pasien dislipidemia.

Asumsi peneliti, peningkatan pengetahuan ini dipengaruhi oleh metode penyampaian informasi yang menarik, relevan dengan kondisi responden, serta

keterlibatan aktif peserta dalam proses edukasi.

2. Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Penderita Hiperkolesterolemia

Rerata tingkat kepatuhan diet sebelum edukasi adalah 3,34 dengan simpangan deviasi 0,94. Setelah diberikan edukasi, rerata meningkat menjadi 6,37 dengan simpangan deviasi 0,63. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku kepatuhan yang signifikan dalam menjalankan diet sesuai anjuran.

Menurut teori Health Belief Model (HBM), seseorang akan melakukan tindakan kesehatan jika ia memiliki pengetahuan yang cukup serta meyakini bahwa tindakan tersebut bermanfaat (Glanz et al., 2020). Dalam hal ini, peningkatan kepatuhan dapat

terjadi karena responden memahami manfaat diet sekaligus meyakini pentingnya pola makan sehat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2020) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan memengaruhi sikap dan perilaku pasien, termasuk kepatuhan diet. Penelitian Handayani et al. (2022) juga membuktikan bahwa penyuluhan gizi efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien lansia terhadap diet rendah kolesterol.

Asumsi peneliti, peningkatan kepatuhan terjadi karena edukasi memberikan pemahaman rasional dan emosional tentang dampak buruk diet tidak sehat, serta mendorong internalisasi nilai pentingnya menjaga kesehatan.

3. Pengaruh Edukasi Kesehatan melalui Media Jurnal Book terhadap Tingkat Pengetahuan

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan media jurnal book. Peningkatan rerata hampir 6 poin membuktikan bahwa media ini efektif dalam menyampaikan informasi yang dapat diterima dan dipahami dengan baik.

Menurut teori komunikasi kesehatan, penyampaian pesan yang jelas, menarik, dan sesuai karakteristik sasaran akan meningkatkan efektivitas edukasi (Notoatmodjo, 2020). Jurnal book sebagai media cetak memungkinkan pasien membaca berulang kali sehingga memperkuat daya ingat dan pemahaman.

Penelitian Rahmawati dan Dewi (2023) menunjukkan bahwa media edukasi berbasis buku atau leaflet efektif meningkatkan pemahaman pasien penyakit kronis. Studi Nuraini dan Lestari (2021) menekankan pentingnya media edukasi yang disesuaikan konteks budaya lokal untuk meningkatkan literasi kesehatan.

Asumsi peneliti, keberhasilan edukasi ini dipengaruhi oleh kualitas materi, kesesuaian bahasa dengan tingkat pendidikan responden, serta visualisasi dalam jurnal book yang menarik dan mudah dipahami.

4. Pengaruh Edukasi Kesehatan melalui Media Jurnal Book terhadap Tingkat Kepatuhan Diet

Edukasi kesehatan terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan diet. Rerata skor kepatuhan meningkat

dari 3,34 menjadi 6,37, yang menunjukkan adanya perubahan perilaku positif setelah intervensi. Menurut teori Planned Behavior dari Ajzen, niat melakukan perilaku tertentu dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan (Ajzen, 2019). Dalam konteks ini, edukasi membentuk sikap positif terhadap diet sehat sekaligus meningkatkan kontrol diri untuk menerapkannya. Studi Putri dan Maulana (2021) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa peningkatan kepatuhan diet berkorelasi erat dengan frekuensi serta kualitas edukasi yang diberikan. Pendekatan edukasi personal yang disesuaikan kebutuhan individu juga menunjukkan efektivitas lebih tinggi. Asumsi peneliti, kepatuhan meningkat karena terjadi

perubahan persepsi: diet sehat yang sebelumnya dianggap merepotkan kini dipandang sebagai kebutuhan penting demi kesehatan jangka panjang.

5. Pengaruh Edukasi Kesehatan melalui Media Jurnal Book terhadap Kadar Kolesterol

Penurunan rerata kadar kolesterol dari 234,74 mg/dL menjadi 226,68 mg/dL meski tidak sebesar perubahan pada pengetahuan dan kepatuhan, tetap menunjukkan arah positif. Edukasi mampu memengaruhi perilaku makan dan pilihan makanan sehari-hari, yang secara bertahap berdampak pada parameter biologis.

Menurut teori promosi kesehatan dari Pender, perubahan gaya hidup yang konsisten akan membawa perubahan pada status kesehatan fisik (Pender et al., 2019). Penurunan kadar kolesterol ini

mengindikasikan bahwa edukasi berperan dalam memengaruhi kebiasaan makan harian responden.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Handayani et al. (2022) serta Wulandari dan Prasetyo (2023), yang menemukan bahwa edukasi gizi dan diet berkala mampu menurunkan kadar kolesterol pada pasien dislipidemia. Perubahan signifikan biasanya tampak lebih jelas bila intervensi dilakukan lebih dari empat minggu secara berkelanjutan.

Asumsi peneliti, penurunan kadar kolesterol dipengaruhi oleh meningkatnya kepatuhan diet, namun dibutuhkan waktu lebih lama untuk menghasilkan penurunan yang bermakna secara klinis.

Simpulan dan Saran

Simpulan:

Edukasi kesehatan berbasis jurnal book terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, kepatuhan diet, dan menurunkan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadugede tahun 2025.

Saran:

1. UPTD Puskesmas Kadugede disarankan mengadopsi media jurnal book sebagai sarana edukasi berkelanjutan untuk penderita hiperkolesterolemia.
2. Petugas kesehatan perlu melibatkan keluarga pasien agar proses edukasi berjalan lebih efektif dan kepatuhan pasien meningkat.

3. Penelitian lebih lanjut dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk menguji efektivitas jurnal book dibandingkan media edukasi lain.

Daftar Pustaka

1. Ajzen, I. (2019). Theory of Planned Behavior: Frequently Asked Questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
2. Fitriyani, N., Lestari, R. & Hidayat, A. (2022). Pengaruh Media Edukasi Visual terhadap Pengetahuan Diet Rendah Kolesterol. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 112–121.
3. Glanz, K., Rimer, B.K. & Viswanath, K. (2020). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. 6th ed. San Francisco: Jossey-Bass.
4. Handayani, D., Prasetyo, H. & Wibowo, A. (2022). Efektivitas Penyuluhan Gizi terhadap Kepatuhan Diet Pasien Dislipidemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 201–209.
5. Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
6. Nuraini, D. & Lestari, F. (2021). Media Edukasi Kontekstual dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan Nusantara*, 9(1), 45–53.
7. Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2019). *Health Promotion in Nursing Practice*. 8th ed. New York: Pearson.
8. Rahmawati, E. & Dewi, A. (2023). Pengaruh Leaflet Edukasi terhadap Pengetahuan Pasien Penyakit Kronis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 77–85.
9. Santrock, J.W. (2021). *Educational Psychology*. 7th ed. New York: McGraw-Hill.
10. Wulandari, S. & Prasetyo, H. (2023). Efektivitas Edukasi Kelompok terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Pasien Dislipidemia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 155–164.