

INTISARI

Latar Belakang: Sindrom metabolik merupakan sekelompok faktor resiko yang dapat menyebabkan resiko penyakit jantung. Pola asupan makanan sangat berhubungan salah satu komponen sindrom metabolik. Salah satu upaya pencegahan terjadinya sindrom metabolik dengan meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap tentang pola makan dengan diberikan Pendidikan Kesehatan melalui media Audiovisual.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh dari pendidikan kesehatan dengan metode audiovisual terhadap konsumsi natrium pada masyarakat yang berisiko sindrom metabolik

Metode: . Jenis penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan *Non Equivalent Pretest Posttest design with control group design*. Partisipan penelitian ini adalah masyarakat di wilayah Puskesmas Turi 38 pada kelompok audiovisual dan 42 pada kelompok kontrol dengan media *booklet* . Mengetahui konsumsi natrium dengan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questioner* (SQ-FFQ) selama 2 minggu. Analisis penelitian menggunakan *paired sampel t-test* untuk mengetahui pengaruh audiovisual terhadap konsumsi natrium sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.

Hasil: Penurunan asupan pada dua kelompok pretest dan posttest secara statistik menunjukkan adanya perbedaan bermakna. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik dengan *paired t test* yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$ ($p=0,00$) terdapat penurunan konsumsi natrium yang bermakna pada kelompok audiovisual dan kontrol.

Kesimpulan: Pendidikan kesehatan dengan metode audiovisual efektif dapat menurunkan konsumsi natrium yang berlebih, namun butuh perlu pendidikan yang berkelanjutan agar penurunan konsumsi natrium yang berlebih dapat efektif.

Kata kunci:

Pendidikan Kesehatan, Konsumsi Natrium, Audiovisual

ABSTRACT

Background: Metabolic syndrome is a group of risk factors that can lead to the risk of heart disease. The consumption's habit of food which contains high natrium can cause metabolic syndrome. One of the method to prevent the emergence of metabolic syndrome is by increasing knowledge and changing the habit through the diet with Audiovisual Health Education.

Objective: To identify the effect of audiovisual health education methods on natrium consumption in people with the risk of metabolic syndrome.

Methods: The type of this study is Quasy Experimental with Non Equivalent Pretest Posttest design with control group design. Participants of this study are 38 people from Puskesmas Turi who joined the audiovisual group and 42 people from the booklet media control group. The researcher used Semi Quantitative Food Frequency Questioner (SQ-FFQ) questionnaire for 2 weeks to discover the natrium consumption on people. The researcher employs *paired sample t-test* to analyze the audiovisual effect on natrium consumption in the before and after health education.

Results: The decreasing intake in the two pre-tests and post-test grou are showed a significant difference. The difference can be seen from the result of statistical test with paired t-test which shows $p < 0,05$ ($p = 0,00$), so there is a significant decrease of natrium consumption in the both group.

Conclusion: Audiovisual health education method is effectively reducing the excessive natrium intake, yet the method requires continuous education to decrease excess natrium intake effectively.

Keywords: Health Education, Sodium Consumption, Audiovisual