

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN MEDIA *TRAFFIC LIGHT CARD*  
(TLC) TENTANG PENGATURAN MAKAN TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEBUMEN I**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi  
dan Dietetika



**ANNISA FITRI HERDIYANTI**

**NIM P07131219047**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA**

**TAHUN 2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**"PENGARUH PEMBERIAN MEDIA *TRAFFIC LIGHTCARD* (TLC)  
TENTANG PENGATURAN MAKAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN  
KEPATUHAN DIET PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KEBUMEN I"**

Disusun oleh:  
**ANNISA FITRI HERDIYANTI**  
P07131219047

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:  
17 April 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



**Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD**  
NIP. 196804021992021003

Pembimbing Pendamping,



**Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH**  
NIP. 196701141991032001

Yogyakarta, 23 Mei 2023  
Ketua Jurusan Gizi



**Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD**  
NIP. 196804021992021003

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**"PENGARUH PEMBERIAN MEDIA *TRAFFIC LIGHTCARD* (TLC)  
TENTANG PENGATURAN MAKAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN  
KEPATUHAN DIET PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KEBUMEN I"**

Disusun oleh:

**ANNISA FITRI HERDIYANTI**  
**P07131219047**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 08 Mei 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD  
NIP. 196804021992021003

(.....)

Anggota,  
Almira Sitasari, S.GZ, MPH, RD  
NIP. 198703042015032004

(.....)

Anggota,  
Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH  
NIP. 196701141991032001

(.....)

Yogyakarta, 12 Mei 2023

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD  
NIP. 196804021992021003

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar

Nama : Annisa Fitri Herdiyanti

NIM : P07131219047

Tanda tangan :



Tanggal : 03 Mei 2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Fitri Herdiyanti  
NIM : P07131219047  
Program Studi : STr Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Pemberian Media *Traffic Light Card* (TLC) Tentang Pengaturan Makan Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 3 Mei 2023



Annisa Fitri Herdiyanti  
P07131219047

**PENGARUH PEMBERIAN MEDIA *TRAFFIC LIGHT CARD* (TLC)  
TENTANG PENGATURAN MAKAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN  
KEPATUHAN DIET PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KEBUMEN I**

Annisa Fitri Herdiyanti<sup>1</sup>, Nur Hidayat<sup>2</sup>, Nugraheni Tri Lestari<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
e-mail: [fitriherdiyanti@gmail.com](mailto:fitriherdiyanti@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang persisten disebut dengan hipertensi. Diet menjaga pola makan pada pasien hipertensi sangat bermanfaat untuk terus berada dalam keadaan sehat, karena obat saja tidak cukup mengontrol tekanan darah, tetapi harus disertai dengan diet yang baik. Edukasi gizi dengan menggunakan media *traffic light card* dan *leaflet* dapat menjadi cara untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dan kepatuhan diet menjaga pola makan.

**Tujuan:** Mengetahui perbedaan pengetahuan dan kepatuhan diet pasien hipertensi pada kelompok konseling menggunakan *leaflet* dan *Traffic Light Card* ditambah *leaflet* di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian bersifat *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian *Pre-Test – Post-Test with Control Group*. Lokasi penelitian yaitu di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I dengan jumlah sampel 18 orang pasien hipertensi pada setiap kelompok penelitian. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Shapiro-Wilk* untuk uji normalitas, uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test* untuk pengetahuan, uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* untuk kepatuhan diet.

**Hasil:** Analisis statistik menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan pada kelompok *leaflet* ( $p= 0,007$ ), terdapat perbedaan pengetahuan pada kelompok TLC ditambah *leaflet* ( $p=0,000$ ), terdapat perbedaan perubahan pengetahuan kelompok TLC ditambah *leaflet* dibandingkan kelompok *leaflet* ( $p= 0,000$ ). Tidak terdapat perubahan kepatuhan diet pada kelompok *leaflet* ( $p= 0,180$ ), terdapat perubahan kepatuhan diet pada kelompok TLC ditambah *leaflet* ( $p= 0,005$ ), terdapat [perbedaan perubahan kepatuhan diet kelompok TLC ditambah *leaflet* dibandingkan perubahan kelompok *leaflet* ( $p= 0,242$ )

**Kesimpulan:** Pemberian edukasi gizi menggunakan media *Traffic Light Card* (TLC) ditambah *leaflet* berpengaruh terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet pasien hipertensi

**Kata kunci:** media *Traffic Light Card*, pengetahuan, kepatuhan diet, edukasi gizi, hipertensi

# THE EFFECT OF MEDIA TRAFFIC LIGHT CARD (TLC) ABOUT MEAL ARRANGEMENTS ON DIETARY KNOWLEDGE AND COMPLIANCE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF KEBUMEN HEALTH CENTER I

Annisa Fitri Herdiyanti<sup>1</sup>, Nur Hidayat<sup>2</sup>, Nugraheni Tri Lestari<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
e-mail: [fitriherdiyanti@gmail.com](mailto:fitriherdiyanti@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Persistent increase in systolic and diastolic blood pressure is called hypertension. Maintaining diet in hypertensive patients is very beneficial to continue to be in good health, because drugs alone are not enough to control blood pressure, but must be accompanied by a good diet. Nutrition education using the media traffic view cards and leaflets can be a way to increase the knowledge of hypertensive patients and dietary adherence to maintain diet.

**Objective:** Knowing the differences in knowledge and dietary adherence of hypertensive patients in the counseling group using leaflets and Traffic Light Card plus leaflets in the working area of the Kebumen I Health Center.

**Method:** This research is a quasi-experimental study with a Pre-Test – Post-Test with Control Group research design. The research location is in the working area of the Kebumen I Public Health Center with a total sample of 18 hypertension patients in each study group. The data analysis used was the Shapiro-Wilk test for normality test, the Paired Sample T-Test and the Independent Sample T-Test for knowledge, the Wilcoxon and Mann-Whitney tests for dietary compliance.

**Results:** Statistical analysis showed that there were differences in knowledge in the leaflet group ( $p = 0.007$ ), there were differences in knowledge in the TLC plus leaflet group ( $p = 0.000$ ), there were differences in knowledge changes in the TLC group plus leaflets compared to the leaflet group ( $p = 0.000$ ). There was no change in dietary adherence in the leaflet group ( $p = 0.180$ ), there was a change in dietary adherence in the TLC plus leaflet group ( $p = 0.005$ ), there was a difference in dietary adherence in the TLC group plus leaflet compared to changes in the leaflet group ( $p = 0.242$ )

**Conclusion:** Providing nutrition education using Traffic Light Card (TLC) media plus leaflets has an effect on the knowledge and dietary adherence of hypertensive patients

**Keywords:** Traffic Light Card media, knowledge, dietary compliance, nutrition education, hypertension

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Media *Traffic Light Card* (TCL) Tentang Pengaturan Makan Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I” dapat terselesaikan dengan tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang sudah mendukung penulisan skripsi ini. Saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Dr. Waluyo, STP, M.Kes, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
3. Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD selaku pembimbing utama yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Almira Sitasari, S.Gz, MPH, RD, selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ahli Gizi Puskesmas Kebumen I yang telah memberikan informasi dan data sebagai sumber untuk penyusunan skripsi.



7. Teristimewa kepada orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan dukungan penuh berupa material dan moral.
8. Khubaeib Al Arosi yang selalu memberikan dukungan moral dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika 2019 yang telah berjuang bersama dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 24 April 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>D. Ruang Lingkup .....</b>	<b>6</b>
<b>E. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>F. Keaslian Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>G. Spesifikasi Produk Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
<b>A. Telaah Pustaka.....</b>	<b>12</b>
<b>1. Perilaku.....</b>	<b>12</b>
<b>2. Media .....</b>	<b>27</b>
<b>3. Konseling Gizi .....</b>	<b>35</b>
<b>4. Hipertensi .....</b>	<b>37</b>
<b>5. Penatakalsanaan Hipertensi .....</b>	<b>43</b>
<b>6. Penilaian Konsumsi Pangan Individu.....</b>	<b>48</b>
<b>B. Kerangka Teori.....</b>	<b>50</b>
<b>C. Kerangka Konsep .....</b>	<b>51</b>
<b>D. Hipotesis.....</b>	<b>51</b>

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>51</b>
<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>51</b>
<b>B. Desain Penelitian.....</b>	<b>51</b>
<b>C. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>52</b>
<b>D. Waktu dan Tempat.....</b>	<b>53</b>
<b>E. Variabel Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>F. Definisi Operasional Variabel.....</b>	<b>54</b>
<b>G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>55</b>
<b>H. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>56</b>
<b>I. Uji Validitas dan Reliabilitas .....</b>	<b>58</b>
<b>J. Prosedur Penelitian.....</b>	<b>60</b>
<b>K. Manajemen Data.....</b>	<b>61</b>
<b>L. Etika Penelitian .....</b>	<b>64</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>66</b>
<b>A. Hasil .....</b>	<b>66</b>
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>78</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>92</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>92</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>92</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>94</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar 1. Kerucut Pengalaman Edgar Dale.....</b>	<b>35</b>
<b>Gambar 2. Kerangka Teori.....</b>	<b>50</b>
<b>Gambar 3. Kerangka Konsep .....</b>	<b>51</b>
<b>Gambar 4. Desain Penelitian.....</b>	<b>51</b>
<b>Gambar 5. Peta Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penjelasan Warna pada Traffic Light Card .....	32
Tabel 2. Klasifikasi Tekanan Darah pada Usia Dewasa .....	39
Tabel 3. Kriteria Asupan Diet DASH .....	45
Tabel 4. Perencanaan Makan dengan Diet DASH.....	46
Tabel 5. Kisi-kisi kuesioner pengetahuan pre-test dan post-test.....	57
Tabel 6. Interpretasi Kelayakan Media.....	59
Tabel 7. Hasil Penilaian Ahli Media.....	59
Tabel 8. Batas Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I.....	67
Tabel 9. Jumlah Penduduk di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I.....	67
Tabel 10. 10 Besar Penyakit di Puskesmas Kebumen I.....	68
Tabel 11. Jumlah Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I.....	68
Tabel 12. Karakteristik Responden Penelitian.....	69
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas shapiro-wilk.....	71
Tabel 14. Pengetahuan Kelompok Leaflet.....	72
Tabel 15. Pengetahuan Kelompok TLC ditambah Leaflet .....	73
Tabel 16. Perbedaan Perubahan Pengetahuan .....	75
Tabel 17. Perubahan Kepatuhan Diet Kelompok Leaflet .....	76
Tabel 18. Perubahan Kepatuhan Diet Kelompok TLC ditambah Leaflet.....	77
Tabel 19. Perbedaan Perubahan Kepatuhan Diet.....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Layak Etik .....	101
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian .....	102
Lampiran 3. Lembar Informed Consent.....	104
Lampiran 4. Form Identitas Responden.....	105
Lampiran 5. Kriteria Skor Kepatuhan Diet DASH.....	106
Lampiran 6. Form SQFFQ.....	107
Lampiran 7. Form Kuesioner pre-test dan post-test.....	112
Lampiran 8. Kunci Jawaban .....	120
Lampiran 9. Angket Penilaian Ahli Media .....	121
Lampiran 10. Angket Penilaian Ahli Materi.....	124
Lampiran 11. Media Traffic Light Card .....	127
Lampiran 12. Media Leaflet Puskesmas Kebumen I .....	128
Lampiran 13. Hasil Uji Kuesioner .....	129
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas.....	131
Lampiran 15. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Leaflet .....	131
Lampiran 16. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok TLC ditambah Leaflet .....	131
Lampiran 17. Hasil Uji Independent Sample T-Test .....	132
Lampiran 18. Hasil Uji Wilcoxon.....	132
Lampiran 19. Hasil Uji Mann-Whitney .....	133
Lampiran 20. Foto Pengambilan Data .....	134