

**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 Herdiyanti¹, Nur Hidayat², Nugraheni Tri Lestari³
^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
e-mail: 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 Crad* 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 peneelitian 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 [erbedaan 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 Herdiyanti¹, Nur Hidayat², Nugraheni Tri Lestari³
^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
e-mail: 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