

**SKRIPSI**

**PENGARUH MEDIA EDUKASI BUKU SAKU TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET DASH PADA  
ANGGOTA PROLANIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
NGAGLIK I SLEMAN YOGYAKARTA**

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



**INTAN PRATAMI  
NIM P07131323022**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TAHUN 2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

”Pengaruh Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet DASH pada Anggota Prolanis Hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta”

Disusun oleh:  
**INTAN PRATAMI**  
**P07131323022**


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

Menyetujui

Pembimbing Utama

  
**Nur Hidayat, SKM, M.Kes**  
NIP. 19680402 199203 1 003

Pembimbing Pendamping

  
**Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gz**  
NIP. 19800405 200812 2 002

Yogyakarta, 28 Mei 2024

Ketua Jurusan Gizi

  
**Nur Hidayat, SKM, M.Kes**  
NIP. 19680402 199203 1 003

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**"Pengaruh Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet DASH pada Anggota Profanis Hipertensi di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta"**

Disusun oleh:

**INTAN PRATAMI**

**P07131323022**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal.....2024

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
**Nurraheni Tri Lestari, SKM, MPH**  
NIP. 19670114 199103 2 001

(.....)

Anggota,  
**Nur Hidayat, SKM, M.Kes**  
NIP. 19680402 199203 1 003

(.....)

Anggota,  
**Rini Wuri Agustri, S.SIT, M.Gz**  
NIP. 19800405 200812 2 002

(.....)

Yogyakarta.....2024

Ketua Jurusan Gizi



**Nur Hidayat, SKM, M.Kes**  
NIP. 19680402 199203 1 003

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.**

**Nama : Intan Pratami**

**NIM : P07131323022**

**Tanda Tangan**

  
:

**Tanggal : 21 Mei 2024**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan naskah Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta;
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi dan Pembimbing Utama yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, arahan, semangat, dan motivasi dalam menyusun naskah skripsi penelitian;
3. Bapak Dr. Waluyo, STP, M.Kes selaku Ketua Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
4. Ibu Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gz selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, arahan, semangat, dan motivasi dalam menyusun naskah skripsi penelitian;
5. Ibu Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH selaku Dosen Penguji;
6. Teristimewa penulis sampaikan terima kasih kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, semangat, motivasi, dan telah membiayai setiap jenjang pendidikan penulis dan proses penyusunan naskah skripsi penelitian ini; dan
7. Teman-teman RPL Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika angkatan 2023.
8. Terakhir, diri saya sendiri, Intan Pratami atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah Subhanahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,.....

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
G. Produk yang Dihasilkan .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Telaah Pustaka .....	9
B. Edukasi Kesehatan Gizi .....	14
C. Media Edukasi.....	15
D. Kaitan Pengetahuan tentang Pola Makan dan Hipertensi .....	17
E. Penatalaksanaan Hipertensi.....	21
F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan .....	26
G. Pengukuran Pengetahuan tentang Hipertensi.....	27
H. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan.....	33
I. Kerangka Teori.....	34
J. Kerangka Konsep .....	35
K. Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Metode Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat .....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
D. Variabel Penelitian .....	39
E. Definisi Operasional.....	40
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	42

G. Intrumen dan Bahan Penelitian .....	43
H. Uji Validasi dan Reliabilitas Kuesioner .....	46
I. Uji Kelayakan Media .....	47
J. Prosedur Penelitian.....	48
K. Manajemen Data .....	50
L. Etika Penelitian .....	52
M. Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
A. Hasil .....	55
B. Pembahasan.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Produk yang Dihasilkan dalam Penelitian .....	8
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi menurut WHO .....	11
Tabel 3. Anjuran Diet DASH (2000 kalori/hari) .....	23
Tabel 4. Kriteria Asupan diet DASH .....	24
Tabel 5. Definisi Operasional Variabel.....	40
Tabel 6. Skoring Kelompok Bahan Makanan Berdasarkan Diet DASH .....	44
Tabel 7. Kisi-Kisi Kuesioner .....	46
Tabel 8. Karakteristik Responden .....	58
Tabel 9. Uji Normalitas.....	59
Tabel 10. Tingkat Pengetahuan Diet DASH Sebelum dan Sesudah Penyuluhan .	59
Tabel 11. Tingkat Kepatuhan Diet DASH Sebelum dan Sesudah Penyuluhan ....	60
Tabel 12. Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Diet DASH pada Kelompok Buku Saku dan Kelompok Leaflet .....	61
Tabel 13. Perbedaan Peningkatan Kepatuhan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Diet DASH pada Kelompok Buku Saku dan Kelompok Leaflet .....	62
Tabel 14. Perbedaan Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Kelompok Buku Saku dan Leaflet .....	63



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Faktor-Faktor Perilaku Kesehatan .....	34
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian .....	35
Gambar 3. Desain Penelitian.....	36
Gambar 4. Rumus Penentuan Sampel.....	37
Gambar 5. Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik I.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Form PSP (Penjelasan Sebelum Penelitian) .....	78
Lampiran 2. Informed Consent Form .....	80
Lampiran 3. Form Recall 24 jam .....	81
Lampiran 4. Form FFQ .....	82
Lampiran 5. Form Kuesioner Pengetahuan.....	85
Lampiran 6. Jadwal Penelitian .....	88
Lampiran 7. Anggaran Penelitian .....	89
Lampiran 8. Uji Kelayakan Media.....	91
Lampiran 9. <i>Etichal Clearence</i> .....	97
Lampiran 10. Surat Pengantar Pengambilan Data .....	98
Lampiran 11. Media Buku Saku .....	99
Lampiran 12. Output SPSS .....	101
Lampiran 13. Dokumentasi.....	107