

**THE EFFECT OF TRAFFIC LIGHT CARD MEDIA ON KNOWLEDGE OF  
FOOD SELECTION IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT GAMPING 2  
PUBLIC HEALTH CENTER**

Annisa Nur Hidayati, Nur Hidayat, M. Dawam Jamil  
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman  
Email : [ahnnhida@gmail.com](mailto:ahnnhida@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a condition when blood pressure has increased to above the normal limit, that the normal limit is 140/90 mmHg. Implementing the diet in hypertensive patients, it is necessary to be based on knowledge of food selection according to the principles of a low-salt diet to improve health. Nutrition education using traffic light card media can be a way to increase the knowledge of hypertensive patients about food selection.

**Objective :** To know the effect of using a traffic light card media in nutrition education on knowledge of food selection compared to nutrition education which only uses leaflet media in hypertensive patients at Gamping 2 Public Health Center

**Methods:** This research is a quasi-experimental research design with a Pre-Test - Post-Test with Control Group research design. The research location is in the Gamping 2 health center with a total sample of 15 hypertension patients in each study group. The data analysis used were the Shapiro-Wilk test for normality tests, the Paired Sample T-Test with a confidence level of 95% for knowledge enhancement analysis and the Independent Sample T-Test with a confidence level of 95% for the analysis of differences in increasing knowledge between the two groups.

**Results:** There is an increase in the average score of 19,22 in knowledge of food selection using Traffic Light Card media (treatment group). Statistically this increase was significant with a p-value = 0,000. Meanwhile, in the control group there was also an increase in the average score although it was slightly lower than the treatment group, which is 14,91 and statistically significant with a p-value = 0,000. The difference in the increase in the average post-test score in the control group and the treatment group was only 4,31 with a p-value = 0,252, so there was no significant effect between the Traffic Light Card media on knowledge of food selection.

**Conclusion:** There is no difference in increasing knowledge of food selection in the nutrition education group using leaflet media and nutrition education group using leaflet media plus traffic light card media .

**Keywords:** Traffic Light Card media, knowledge of food selection, nutrition education, hypertension.

# PENGARUH MEDIA *TRAFFIC LIGHT CARD* (TLC) TERHADAP PENGETAHUAN PEMILIHAN MAKANAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING 2

Annisa Nur Hidayati, Nur Hidayat, M. Dawam Jamil  
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman  
Email : [ahnnhida@gmail.com](mailto:ahnnhida@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah mengalami kenaikan hingga diatas batas normal yaitu 140/90 mmHg. Dalam penerapan pelaksanaan diet pada pasien hipertensi perlu didasari dengan pengetahuan tentang pemilihan makanan sesuai prinsip diet rendah garam untuk memperbaiki drajat kesehatan. Pendidikan gizi dengan menggunakan media traffic lihgt card dapat menjadi cara untuk meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi tentang pemilihan makanan.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh penggunaan media *traffic light card* dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan pemilihan makanan dibandingkan dengan pendidikan gizi yang hanya menggunakan media *leaflet* pada pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping 2

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian bersifat quasi eksperimental dengan rancangan penelitian *Pre-Test – Post-Test with Control Group*. Lokasi peneelitian yaitu di puskesmas Gamping 2 dengan jumlah sampel 15 orang pasien hipertensi pada setiap kelompok penelitian. Analisis data yang digunakan yaitu uji Shapiro-Wilk untuk uji normalitas, uji *Uji Paired Sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% untuk analisis peningkatan pengetahuan dan *Uji Independent Sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% untuk analisis perbedaan peningkatan pengetahuan antara kedua kelompok.

**Hasil:** Terdapat peningkatan skor rata-rata sebesar 19,22 pada pengetahuan pemilihan makan dengan media *Trafic Light Card* (kelompok perlakuan). Secara statistik peningkatan tersebut bermakna dengan nilai *p-value* = 0,000. Sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat peningkatan skor rata-rata meskipun sedikit lebih rendah dibandingkan kelompok perlakuan, yaitu sebesar 14,91 dan secara statistik bermakna dengan nilai *p-value* = 0,000. Selisih peningkatan rata-rata skor *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan hanya sebesar 4,31 dengan nilai *p-value* = 0,252, sehingga tidak terdapat pengaruh yang bermakna antara media *Trafic Light Card* terhadap peningkatan pengetahuan pemilihan makanan.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan pemilihan makanan pada kelompok pendidikan gizi menggunakan media *leaflet* dan media *leaflet* ditambah *Traffic Light Card*.

**Kata kunci:** media *Traffic Light Card*, pengetahuan pemilihan makanan, pendidikan gizi, hipertensi.