

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN MEDIA *FLASHCARD NUTRIVITY* DALAM
EDUKASI GIZI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN,
ASUPAN NATRIUM, DAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LENDAH I**



**FITRIA TAJMILA ALICHAMIDA
P71312324112**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN MEDIA *FLASHCARD NUTRIVITY* DALAM
EDUKASI GIZI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN,
ASUPAN NATRIUM, DAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LENDAH I**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



**FITRIA TAJMILA ALICHAMIDA
P71312324112**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi “Pengembangan Media *Flashcard Nutrivity* dalam Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, dan Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Lendah I”

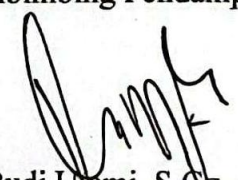
Disusun oleh :
FITRIA TAJMILA ALICHAMIDA
P71312324112

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
.....13 Juni 2025.....

Pembimbing Utama,
Menyetujui,

Pembimbing Pendamping,


Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes
NIP 197302061997032001


Siti Budi Utami, S.Gz., MPH
NIP 198811272014032002

Yogyakarta, 13 Juni 2025


Ketua Jurusan Gizi
Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengembangan *Media Flashcard Nutrivity* dalam Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, dan Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Lendah I”

Disusun Oleh :

FITRIA TAJMILA ALICHAMIDA

P71312324112

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 13 Juni 2015

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP 196804021992031003

(.....)

Anggota,
Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes
NIP 197302061997032001

(.....)

Anggota,
Siti Budi Utami, S.Gz., MPH
NIP 198811272014032002

(.....)

Yogyakarta, 13 Juni 2015



Ketua Jurusan Gizi

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fitria Tajmila Alichamida

NIM : P71312324112

Tanda Tangan : 

Tanggal : 13 Juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fitria Tajmila Alichamida

NIM : P71312324112

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengembangan Media *Flashcard Nutrivity* dalam Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Natrium, dan Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Lendah I

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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.

Dibuat di : Yogyakarta.....

Pada tanggal : 13 Juni 2025.....

Yang menyatakan



(Fitria Tajmila Alichamida)

KATA PENGANTAR

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

1. Dr. Iswanto, S.Pd M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD selaku Ketua Jurusan Gizi serta selaku Dosen Penguji.
3. Dr. Waluyo, STP, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama skripsi ini.
5. Siti Budi Utami, S.Gz., MPH selaku Dosen Pembimbing Pendamping skripsi ini.
6. Klara Tri M. S.Gz sebagai Ahli Gizi Puskesmas Lendah I.
7. Subyek penelitian dan pihak yang membantu penelitian.
8. Orang tua saya yang telah memberikan bantuan dukungan dan moral; dan
9. Teman-teman Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (RPL) 2024 yang telah berjuang bersama dan banyak 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, 27 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACT	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
G. Spesifikasi Produk.....	11
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Telaah Pustaka.....	12
B. Kerangka Teori.....	52
C. Kerangka Konsep	53
D. Hipotesis.....	53
BAB III.....	55
METODE PENELITIAN	55
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	55
B. Populasi dan Sampel	55

C. Waktu dan Tempat.....	57
D. Variabel Penelitian	57
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	58
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	59
G. Instrumen Penelitian.....	60
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	62
I. Prosedur Penelitian.....	64
J. Manajemen Data	66
K. Etika Penelitian	70
BAB IV	72
HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Hasil	72
B. Pembahasan.....	84
BAB V.....	95
KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Spesifikasi Produk.....	11
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO.....	29
Tabel 3. Klasifikasi Hipertensi Menurut AHA dan JNC	29
Tabel 4. Klasifikasi Hipertensi Menurut Kemenkes RI	30
Tabel 5. Karakteristik Diet DASH	40
Tabel 6. Komposisi zat gizi berdasarkan rekomendasi DASH	41
Tabel 7. Contoh perencanaan makanan DASH untuk kebutuhan 2000 kalori.....	42
Tabel 8. Makanan yang Dianjurkan dan Dibatasi pada Diet DASH	42
Tabel 9. Cara Mengonsumsi Kelompok Makanan pada Diet DASH.....	43
Tabel 10. Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan	61
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas saphiro wilk.....	68
Tabel 12. Uji Hipotesis Pada Analisis Bivariat	70
Tabel 13. Batas Wilayah Kerja Puskesmas Lendah I.....	73
Tabel 14. Jumlah Penduduk Wilayah Kerja Puskesmas Lendah I	73
Tabel 15. Karakteristik Responden	74
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis Variabel Pengetahuan.....	78
Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis Variabel Asupan Natrium.....	80
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Variabel Aktivitas Fisik.....	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerucut Pengalaman Edgar Dale	13
Gambar 2. Kerangka Teori	52
Gambar 3. Kerangka Konsep	53
Gambar 4. Peta Wilayah Kerja Puskesmas Lendah I.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Form PSP	103
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	105
Lampiran 3. Form <i>Semi Quantitative Food Frequency Quality</i> (SQ-FFQ)	106
Lampiran 4. Form <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ).....	110
Lampiran 5. Form Kuesioner Pengetahuan	113
Lampiran 6. Materi Edukasi Gizi	114
Lampiran 7. Uji Kelayakan Materi.....	117
Lampiran 8. Uji Kelayakan Media <i>Flashcard Nutrivity</i>	119
Lampiran 9. Uji Kelayakan Media <i>Leaflet</i>	121
Lampiran 10. Media <i>Flashcard Nutrivity</i>	123
Lampiran 11. Media <i>Leaflet</i>	124
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	125
Lampiran 13. Surat Layak Etik	126
Lampiran 14. Uji <i>Chi Square</i>	127
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas Data	134
Lampiran 16. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	136
Lampiran 17. Hasil Uji <i>Independent Samples t-Test</i>	137
Lampiran 18. Hasil Uji <i>Paired t-Test</i>	140
Lampiran 19. Hasil Uji <i>Mann Whitney</i>	143
Lampiran 20. Uji Homogenitas	144
Lampiran 21. Dokumentasi Kegiatan	146