

**DEVELOPMENT OF NUTRIVITY FLASHCARD MEDIA IN NUTRITION
EDUCATION ON LEVEL OF KNOWLEDGE, SODIUM INTAKE, AND
PHYSICAL ACTIVITY IN HYPERTENSION PATIENTS AT
COMMUNITY HEALTH CENTER LENDAH I**

Fitria Tajmila Alichamida¹, Weni Kurdanti², Siti Budi Utami³

Department of Nutrition

Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

email: tajmila01@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease that can be caused by high sodium intake and lack of physical activity. Nutrition education using engaging media can potentially improve knowledge and encourage behavioral change.

Objective: This study aimed to develop a nutrition education media called Nutrivity flashcards and evaluate its impact on knowledge level, sodium intake, and physical activity among hypertensive patients.

Method: This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The subjects were hypertensive patients at Lendah I Health Center, divided into an intervention group (flashcards) and a control group (leaflet).

Results: Results showed significant improvement in knowledge, reduced sodium intake, and increased physical activity in the flashcard group compared to the leaflet group ($p < 0.05$).

Conclusion: Nutrivity flashcards are effective in enhancing knowledge, reducing sodium intake, and promoting physical activity among hypertensive patients. This media is recommended as an alternative educational tool in healthcare settings.

Keywords: knowledge, behavior change, innovative media

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

Fitria Tajmila Alichamida¹, Weni Kurdanti², Siti Budi Utami³

Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

email: tajmila01@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat disebabkan oleh tingginya asupan natrium dan kurangnya aktivitas fisik. Edukasi gizi menggunakan media yang menarik berpotensi meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media edukasi gizi berupa *flashcard Nutrivity* serta mengevaluasi pengaruhnya terhadap tingkat pengetahuan, asupan natrium, dan aktivitas fisik pasien hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *pretest-posttest with control group*. Subjek penelitian adalah pasien hipertensi di Puskesmas Lendah I yang dibagi menjadi dua kelompok: intervensi (*flashcard*) dan kontrol (*leaflet*).

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan, penurunan asupan natrium, dan peningkatan aktivitas fisik pada kelompok yang diberikan edukasi menggunakan *flashcard* dibandingkan *leaflet* ($p < 0,05$).

Kesimpulan: media *flashcard Nutrivity* efektif meningkatkan pengetahuan, menurunkan asupan natrium, dan mendorong aktivitas fisik pada pasien hipertensi. Media ini disarankan untuk digunakan sebagai sarana edukasi alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata kunci: pengetahuan, perubahan perilaku, media inovatif