

SKRIPSI

**PENGARUH KONSELING GIZI DENGAN MEDIA BUKU SAKU HIPERTENSI
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERNATE ALOR**



Oleh:

FRANSINA REINNATI

NIM. P0.7131225135

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH KONSELING GIZI DENGAN MEDIA BUKU SAKU HIPERTENSI
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERNATE ALOR**

**Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan pada
Jurusan Gizi Prodi Gizi Dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

FRANSINA REINNATI

NIM. P0.7131225135

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH KONSELING GIZI DENGAN MEDIA BUKU SAKU HIPERTENSI
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERNATE ALOR**

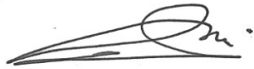
Oleh:

FRANSINA REINNATI

NIM. P0.7131225135

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dr. I. Wayan Juniarsana, SST, M. Fis

NIP.196706071992031000

Pembimbing Pendamping



I.G.A. Ari Widarti, DCN, M. Kes

NIP.196309211986032002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. I. Putu Suraoka, SST, M. Kes

NIP.19730124199503100

SKRIPSI

**PENGARUH KONSELING GIZI DENGAN MEDIA BUKU SAKU HIPERTENSI
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERNATE ALOR**

Oleh:

FRANSINA REINNATI
NIM. P0.7131225135

TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Jumat

TANGGAL: 19 Juni 2026

TIM PENGUJI

Dr. I.Putu Suiraoka,SST,M.Kes

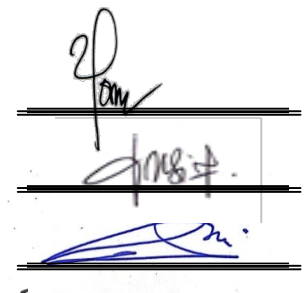
KETUA

Pande Putu Sri Sugiani,DCN,M.Kes

ANGGOTA I

Dr. I.Wayan Juniarsana, SST,M.Fis

ANGGOTA II



MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Dr. I.Putu Suiraoka, SST.M.Kes
NIP.197301241995031000

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fransina Reinnati
NIM : P07131225135
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : RT. 006/RW . 003/ Kelurahan Kabir, Kecamatan
Pantar, Kabupaten Alor -NTT

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang** lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar , 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Fransina Reinnati
NIM. P07131225135

**PENGARUH KONSELING GIZI DENGAN MEDIA BUKU SAKU HIPERTENSI
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI
PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERNATE**

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Rendahnya pengetahuan gizi pasien sering menyebabkan kepatuhan diet yang kurang optimal. Konseling gizi dengan media buku saku hipertensi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pasien mengenai diet yang tepat, khususnya diet DASH. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ternate. Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Eksperimental*. Sampel dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok control. Jumlah sampel sebanyak 60 orang yang dibagi secara acak, yaitu kelompok kontrol (30 orang) dan kelompok perlakuan (30 orang). Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan diantara kelompok sedangkan perbedaan pada kelompok control dengan kelompok perlakuan dilakukan dengan menggunakan uji independent t-test.

Hasil penelitian menunjukkan Rata-rata skor pengetahuan pada kelompok perlakuan meningkat dari 46,67 menjadi 88,83 dengan selisih 42,17 poin ($p < 0,005$; *Cohen's d* = 3,875). Pada kelompok kontrol, skor meningkat dari 44,67 menjadi 73,50 dengan selisih 28,83 poin ($p < 0,005$; *Cohen's d* = 3,084). Analisis N-Gain menunjukkan efektivitas sedang pada kedua kelompok, namun kelompok perlakuan lebih tinggi (56,09%) dibanding kontrol (43,02%).

Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh bahwa Konseling gizi dengan media buku saku hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi pasien hipertensi. Media ini terbukti lebih efektif dibandingkan tanpa intervensi, sehingga dapat dijadikan strategi edukasi gizi untuk mendukung kepatuhan diet dan pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi;Konseling Gizi; Buku Saku;Pengetahuan Gizi; Diet DASH.

THE EFFECT OF NUTRITION COUNSELING USING A HYPERTENSION POCKETBOOK ON THE LEVEL OF NUTRITION KNOWLEDGE AMONG HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF TERNATE COMMUNITY HEALTH CENTER

ABSTRACT

Background: Hypertension is a major non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia. Limited nutritional knowledge often contributes to poor dietary adherence among patients. Nutrition counseling using a hypertension pocketbook may improve patients' understanding of appropriate dietary management, including the DASH diet. This study aimed to determine the effect of nutrition counseling using a hypertension pocketbook on the nutritional knowledge of hypertensive patients in the working area of Ternate Community Health Center. Methods: A quasi-experimental design was used involving 60 hypertensive patients who were randomly assigned into an intervention group ($n = 30$) and a control group ($n = 30$). Nutritional knowledge was assessed using a questionnaire administered before and after the intervention. Data were analyzed using paired sample t-tests and independent t-tests. Results: The intervention group showed an increase in mean knowledge scores from 46.67 to 88.83, while the control group increased from 44.67 to 73.50. Both groups demonstrated significant improvements ($p < 0.001$). The increase was greater in the intervention group (42.17 points; Cohen's $d = 3.875$) than in the control group (28.83 points; Cohen's $d = 3.084$). N-Gain analysis indicated moderate effectiveness in both groups, with higher effectiveness in the intervention group (56.09%) compared to the control group (43.02%). Conclusion: Nutrition counseling using a hypertension pocketbook significantly improves the nutritional knowledge of hypertensive patients and is more effective than standard care alone. The pocketbook can be used as an educational medium to support dietary adherence and hypertension management.

Keywords: Hypertension, Nutrition Counseling, Pocketbook, Nutrition Knowledge, DASH Diet.

RINGKASAN PENELITIAN

Judul : Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Hipertensi Terhadap
Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Ternate

Nama : Fransina Reinnati

Nim : P0.7131225135

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ternate. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Salah satu upaya penting dalam pengendalian hipertensi adalah penerapan pola makan sehat melalui Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Namun, masih banyak pasien hipertensi yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah sehingga kepatuhan terhadap diet hipertensi belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman pasien mengenai pengelolaan hipertensi melalui konseling gizi dengan bantuan media buku saku hipertensi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan pendekatan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ternate yang meliputi Desa

Ternate, Desa Ternate Selatan, dan Desa Pulau Buaya, Kecamatan Alor Barat Laut, Kabupaten Alor. Populasi penelitian berjumlah 101 pasien hipertensi, dengan sampel sebanyak 60 orang yang dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 30 orang kelompok perlakuan dan 30 orang kelompok kontrol.

Kelompok perlakuan diberikan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi, sedangkan kelompok kontrol diberikan edukasi menggunakan leaflet hipertensi. Pengukuran tingkat pengetahuan gizi dilakukan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test) menggunakan kuesioner yang telah disusun berdasarkan materi hipertensi dan Diet DASH. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test, Independent Sample T-Test, dan analisis N-Gain Score.

Materi yang diberikan dalam konseling gizi meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi hipertensi, prinsip Diet DASH, pembatasan konsumsi natrium, pemilihan bahan makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta contoh menu sehari bagi penderita hipertensi. Media buku saku dipilih karena memiliki ukuran yang praktis, mudah dibawa, dan memungkinkan pasien membaca kembali materi yang telah diberikan kapan saja sehingga dapat memperkuat pemahaman pasien terhadap informasi yang diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan intervensi. Pada kelompok perlakuan, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 46,67 pada saat pre-test menjadi 88,83 pada saat post-test dengan selisih peningkatan sebesar 42,17 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah konseling gizi menggunakan

media buku saku hipertensi. Besarnya pengaruh intervensi juga terlihat dari nilai Cohen's d sebesar 3,875 yang menunjukkan efek intervensi sangat kuat. Sementara itu, pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan skor pengetahuan dari 44,67 menjadi 73,50 dengan selisih sebesar 28,83 poin dan nilai $p = 0,000$, namun peningkatannya lebih rendah dibandingkan kelompok perlakuan.

Analisis efektivitas menggunakan N-Gain Score menunjukkan bahwa kedua kelompok berada dalam kategori efektivitas sedang, tetapi kelompok perlakuan memiliki nilai N-Gain yang lebih tinggi yaitu sebesar 56,09%, sedangkan kelompok kontrol hanya sebesar 43,02%. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media buku saku hipertensi dalam konseling gizi lebih efektif dibandingkan edukasi menggunakan leaflet biasa. Peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa media buku saku mampu membantu pasien memahami informasi gizi secara lebih baik karena materi yang disampaikan dapat dipelajari secara berulang dan lebih mudah dipahami.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa konseling gizi dengan media buku saku hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ternate. Penggunaan buku saku sebagai media edukasi terbukti lebih efektif dibandingkan edukasi konvensional menggunakan leaflet. Oleh karena itu, buku saku hipertensi dapat direkomendasikan sebagai salah satu media edukasi yang praktis dan efektif untuk mendukung program pengelolaan hipertensi, meningkatkan pemahaman pasien mengenai Diet DASH, serta membantu meningkatkan keberhasilan upaya pengendalian hipertensi di masyarakat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan gizi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ternate. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi , Ketua Program Studi Sarjana Terapa Gizi dan Dietetika
2. Bapak Dr. I. Wayan Juniarsana, SST,M.Fis selaku Pembimbing Utama dan Ibu I.G.A. Ari Widarti, DCN,M.Kes selaku pembimbing Pendamping
3. Bapak Dr. I. Putu Suiroaka, SST,M.Kes selaku Ketua Pembahas, Ibu Pande Putu Sri Sugiani,DCN,M.Kes selaku Pembahas utama, dan juga Bapak Dr. I. Wayan Juniarsana, SST,M.Fis selaku Anggota Pembahas
4. Pihak UPT. Puskesmas Ternate dan Sampel penelitian, serta semua pihak yang telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi dan kesehatan masyarakat, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Ternate, 12 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TUJUAN PUSTAKA	6
A. Hipertensi	6
B. Tingkat Pengetahuan Gizi	7
C. Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Hipertensi.....	10
D. Diet DASH	13
C. Tujuan Diet DASH	15
1. Prinsip Dan Syarat Diet DASH	15
2. Makanan Yang Dianjurkan Dalam Diet DASH	16
3. Beberapa Jenis Makanan Yang Perlu Dibatasi Atau Dihindari	16
4. Contoh Menu Sehari Diet DASH	16
BAB III. KERANGKA KONSEP	18
A. Kerangka Konsep	18
B. Variabel Dan Defenisi Operasional Variabel	19
1. Variabel	19
2. Definisi Operasional	20
C. Hipotesis	20

BAB IV METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Alur Penelitian	22
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	25
D. Populasi Dan Sampel	25
E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	29
F. Pengolahan Dan Analisis Data	32
G. Etika Penelitian	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan	63
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Definisi Operasional	20
2 Sebaran sampel menurut Karakteristik Sampel	42
3 Hasil Pree Test Kelompok Kontrol	45
4 Hasil Pree Test Kelompok Perlakuan	47
5 Hasil Post Test Kelompok Kontrol	49
6 Hasil PostTest Kelompok Perlakuan	51
7 Ringkasan Uji Normalitas Data Residual	53
8 Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest kelompok Perlakuan pada Tingkat Pengetahuan	55
9 Korelasi Pretest dan Posttest pada Tingkat Pengetahuan	57
10 Hasil Uji Paired Sample t-Test terhadap Tingkat Pengetahuan Kelompok Perlakuan	58
11 Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol terhadap Tingkat pengetahuan	59
12 Korelasi Pretest dan Posttest pada TingkatPengetahuan kelompok Kontrol	59
13 Hasil Uji Paired Sample T-Test Tingkat Pengetahuan Kelompok Kontrol	60
14 Perbandingan Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Perlakuan dan Kontrol terhadap Tingkat Pengetahuan	61
15 Perbandingan Rata-rata Post-test Kelompok Perlakuan dan Kontrol	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Kerangka konsep Pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan	19
2	Bagan Alur Penelitian	25
3	Peta Wilayah Desa Ternate	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Persetujuan Etik	81
2 Permohonan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian	83
3 Rekomendasi Penelitian	84
4 Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	85
5 Kuesioner Pengetahuan Hipertensi Pree-Test	88
6 Kuesioner Pengetahuan Hipertensi Post-Test	91
7 Media Buku Saku Hipertensi untuk Kelompok Perlakuan	94
8 Media Leaflet untuk kelompok Kontrol	95
9 Dokumentasi Pembagian Kuisisioner Dan Pengisian Kuisisioner Pree Test Pada Kelompok Kontrol	96
10 Dokumentasi Pemberian Konseling Pada Kelompok Kontrol Dengan Media Leaflet	97
11 Dokumentasi Pembagian Kuisisioner Post Test Pada Sampel Kelompok Kontrol	98
12 Dokumentasi Pembagian Kuisisioner Dan Pengisian Kuisisioner Pree Test Pada Kelompok Perlakuan	99
13 Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Terhadap Sampel Kelompok Perlakuan Dengan Media Buku Saku Hipertensi	100
14 Dokumentasi Pengisian Kuisisioner Post test pada kelompok Perlakuan	101
15 Hasil Olah Data	102
16 Hasil Uji Turnitin	108