



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**RANCANGAN *PROTOTYPE POP UP BOOK* DIGITAL  
TENTANG NATRIUM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS KAHURIPAN**

Disusun Oleh :

**NAZWA NURUL ALAIDA**

**NIM. P2.06.31.1.23.084**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**





**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**RANCANGAN *PROTOTYPE POP UP BOOK* DIGITAL TENTANG  
NATRIUM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
KAHURIPAN**

Disusun Oleh :

Nazwa Nurul Alaida  
P2.06.31.1.23.084

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Rancangan *Prototype Pop Up Book* Digital Tentang Natrium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan” dengan diselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud berkat dukungan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk bimbingan, motivasi, maupun fasilitas. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Sumarto, S.TP., MP. selaku Ketua Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Marianawati Saragih, SST.,M.Gz selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penyusunan proposal tugas akhir ini.
4. Yanita Listianasari, SST. M.Gizi dan Edri Indah Yuliza Nur, S.Gz, M.Gz selaku Dewan Penguji Sidang Laporan Tugas Akhir.
5. Kepada kedua orang tercinta, *support system* terbaik bapa Alit Suryaman dan ibu Eulis Hendrayani, yang senantiasa mengusahakan anak perempuan untuk menempuh pendidikan setinggi-tingginya terimakasih selalu memberikan doa untuk kelancaran dan kemudahan penulis, selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini, semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan dan keberkahan kepada beliaua karena telah menjadi figur orangtua terbaik bagi penulis, terimakasih sudah ada disetiap perjalanan dan pencapaian penulis.
6. Kepada cinta kasih kedua saudara kandung penulis, kakanda Rifqa Diniarti,S.Kep dan Nizam Al Bukhori. Terimakasih atas doa, usaha dan *support* yang telah diberikan kepada penulis dalam proses pembuatan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Serta tak lupa kepada sahabat-sahabat tercinta Lainun Fadlah, Nadya Auliya Salsabila, Qorry Aina Latipa dan Syakira Salsabila yang dengan sabar menemani

penulis. Terimakasih telah menjadi system pendukung yang luar biasa, memberikan hiburan di saat duka, dan dorongan tanpa henti hingga Laporan Tugas Akhir ini selesai tepat pada waktunya.

8. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Nazwa Nurul Alaida. Apresiasi sebesar-besarnya atas segala perjuangan dalam menyelesaikan apa yang telah di mulai. Terimakasih sudah bertahan hingga sejauh ini, berani melawan ketakutan dan perlahan mengubahnya menjadi keberanian. Terimakasih selalu berusaha tabah dan ikhlas meskipun cobaan datang silih berganti dan selalu mencoba untuk tetap terlihat baik-baik saja. Semoga kedepannya bisa selalu tegar, ikhlas, dan selalu sabar melewati setiap fase kehidupan. Mari terus bekerja sama dengan diri sendiri untuk melangkah maju dan untuk mewujudkan setiap mimpi yang sempat tertunda.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun penyusunannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi semua pihak yang membacanya. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Tasikmalaya, 19 Mei 2026

Penulis

## ABSTRACT

NAZWA NURUL ALAIDA *Design of a Digital Pop-up Book Prototype on Sodium for Patients with Hypertension at the Kahuripan Community Health Center. Under supervision of Marianawati Saragih, STT, M, Gizi*

*Hypertension is a growing health problem and one of the major risk factors for cardiovascular disease. One of the factors associated with hypertension is excessive sodium intake in daily dietary patterns. Nutrition education at Kahuripan Public Health Center still uses simple printed media, which is considered less attractive and not optimal in improving patients' understanding. Therefore, a more interactive and understandable educational medium is needed, one of which is a digital pop-up book. This study aimed to design a digital pop-up book prototype about sodium for hypertensive patients at Kahuripan Public Health Center, Tasikmalaya City. The study employed a Research and Development (R&D) method using the 3D model consisting of Define, Design, and Develop stages. The define stage involved identifying the need for educational media and analyzing materials related to sodium intake in hypertensive patients. The design stage included preparing educational materials, designing visual displays, and developing validation instruments. The develop stage consisted of validation by material experts, media experts, and language experts, followed by a limited trial involving hypertensive patients. Data were analyzed descriptively using a Likert scale to determine the feasibility of the media. The results showed that the digital pop-up book prototype had an attractive visual appearance, appropriate educational content, and understandable language for respondents. The developed media was considered feasible to be used as a nutrition education medium for hypertensive patients. This prototype is expected to become an innovative educational medium that can help improve public knowledge regarding sodium intake management in controlling hypertension.*

**Keywords:** *Hypertension, Sodium, Digital Pop-Up Book, Nutrition Education, Prototype Design*

# RANCANGAN *Prototype Pop Up Book Digital*, Tentang Natrium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan

Nazwa Nurul Alaida

## INTISARI

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang kian meningkat dan menjadi salah satu faktor risiko untuk penyakit kardiovaskular. Salah satu penyebab yang berhubungan dengan hipertensi adalah tingginya konsumsi natrium dalam pola makan sehari-hari. Edukasi gizi di Puskesmas Kahuripan masih menggunakan media cetak sederhana sehingga kurang menarik dan belum mampu meningkatkan pemahaman pasien secara optimal. Oleh sebab itu, diperlukan inovasi dalam media pendidikan yang lebih interaktif dan mudah dimengerti, salah satunya lewat *pop-up book digital*. Studi ini ditujukan untuk menciptakan *prototype pop up book digital* mengenai natrium pada pasien hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menerapkan metode *Research and Development (R&D)* dengan model 3D yang meliputi tahap *Define, Design, dan Develop*. Tahap definisi dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan media pembelajaran dan menganalisis materi tentang natrium pada pasien hipertensi. Tahap desain mencakup pembuatan konten, perancangan visual, serta pengembangan alat validasi. Lalu dilakukan validasi oleh ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa. Tahap pengembangan uji coba terbatas untuk pasien hipertensi. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif menggunakan skala Likert untuk mengevaluasi tingkat kelayakan media. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *prototype pop up book digital* memiliki desain visual yang menarik, konten yang relevan, serta penggunaan bahasa yang mudah dimengerti oleh responden. Media yang dirancang dianggap sesuai untuk digunakan sebagai media pendidikan gizi bagi pasien hipertensi. *Prototype* ini diharapkan bisa menjadi solusi media edukasi yang kreatif untuk mendukung peningkatan pengetahuan publik tentang pengaturan asupan natrium dalam usaha pengendalian hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Natrium, *Pop-Up Book Digital*, Edukasi Gizi, *Prototype*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DATAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan .....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>55</b>
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut American Heart Association (AHA) Tahun 2025 .....	7
Tabel 2 Sumber Natrium.....	14
Tabel 3 Variabel dan Variabel Operasional.....	28
Tabel 4 Skor Angket Ahli.....	34
Tabel 5 Skor Angket Responden .....	34
Tabel 6 Skor kriteria kelayakan Media.....	34
Tabel 7 Skor kriteria uji coba responden.....	34
Tabel 8 Karakteristik Responden pada saat studi pendahuluan.....	39
Tabel 9 Karakteristik Responden pada saat uji coba responden.....	39
Tabel 10 Hasil Studi Pendahuluan oleh Responden.....	40
Tabel 11 Hasil validasi ahli materi sebelum revisi.....	41
Tabel 12 Hasil validasi ahli materi setelah revisi.....	42
Tabel 13 Hasil Revisi dari Ahli Materi.....	42
Tabel 14 Hasil validasi ahli media.....	44
Tabel 15 Hasil validasi ahli media setelah revisi.....	44
Tabel 16 Hasil Revisi dari Ahli Media.....	45
Tabel 17 Hasil validasi ahli bahasa.....	46
Tabel 18 Hasil validasi ahli Responden.....	47

## **DATAR GAMBAR**

Gambar 1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2 Jalan Penelitian.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent (IC)</i> .....	62
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	63
Lampiran 3. Pedoman Wawancara Analisis Kebutuhan.....	64
Lampiran 4. Instrumen Kelayakan <i>Pop Up Book</i> Digital Ahli Materi.....	66
Lampiran 5. Instrumen Kelayakan <i>Pop Up Book</i> Digital Ahli Media.....	69
Lampiran 6. Instrumen Kelayakan <i>Pop Up Book</i> Digital Ahli Bahasa.....	72
Lampiran 7. Surat Perizinan.....	75
Lampiran 8. Lembar Penilaian Responden terhadap <i>prototype</i> .....	76
Lampiran 9. <i>Story board pop up book digital</i> .....	78
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan.....	80