

**PENGETAHUAN DIET RENDAH GARAM PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA POJOK**

**TUGAS AKHIR**

**MUHAMMAD RIZAL MAHENDRA  
NIM. P17230213086**



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR  
2024**

**PENGETAHUAN DIET RENDAH GARAM PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA POJOK**

Tugas Akhir Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar  
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

MUHAMMAD RIZAL MAHENDRA  
NIM. P17230213086



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rizal Mahendra

NIM : P17230213086

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang  
Program Studi D3 Keperawatan Blitar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

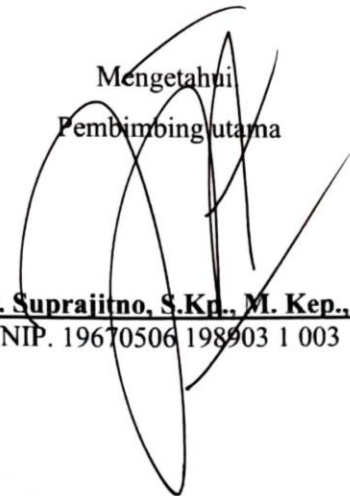
Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan studi kasus ini hasil pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 28 April 2024

Yang Membuat Pernyataan

  
**Muhammad Rizal Mahendra**  
P17230213086

Mengetahui  
Pembimbing utama

  
**Prof. Dr. Suprajitno, S.Kn., M. Kep., M.Kes.**  
NIP. 19670506 198903 1 003

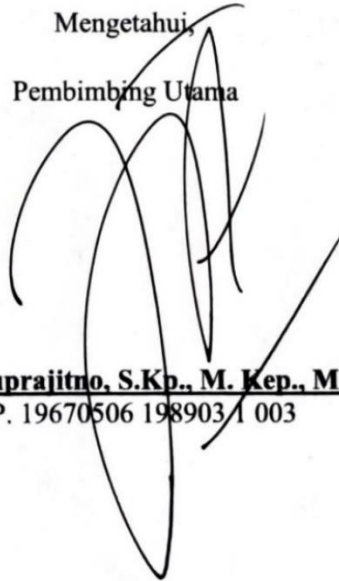
## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul “Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pojok” oleh Muhammad Rizal Mahendra NIM. P17230213086, telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Blitar, 29 April 2024

Mengetahui,

Pembimbing Utama



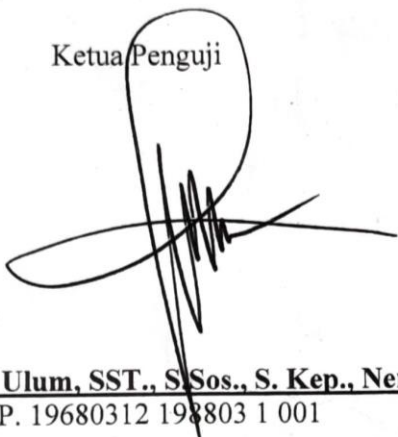
**Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M. Kep., M.Kes.**  
NIP. 19670506 198903 1 003

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul “Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pojok” oleh Muhammad Rizal Mahendra NIM. P17230213086 telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 21 Mei 2024

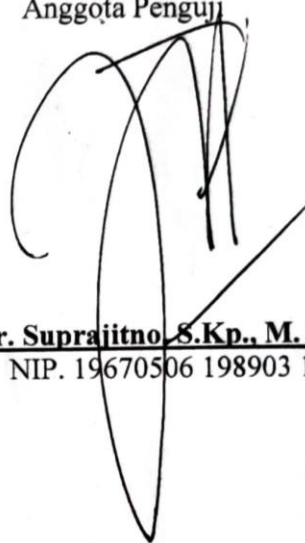
Dewan Penguji

Ketua Penguji



M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S. Kep., Ners., M. Kes  
NIP. 19680312 198803 1 001

Anggota Penguji



Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M. Kep., M.Kes.  
NIP. 19670506 198903 1 003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M.Kep  
NIP. 19760810 200212 2 001

## ABSTRAK

Mahendra, Muhammad Rizal. (2024). Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pojok. Tugas Akhir. Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M. Kep., M.Kes

Hipertensi pada lansia dapat dikatakan terjadi ketika tekanan sistolik melebihi 160 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg dan merupakan penyakit dengan penderita Lansia terbanyak di Indonesia. Total penduduk Desa Pojok, 17,8% merupakan lansia, dan dari jumlah lansia tersebut, sebanyak 23,6% menderita hipertensi. Pengetahuan merupakan bagian penting untuk menentukan perlakuan pelaksanaan diet rendah garam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan tentang diet rendah garam pada lansia di Desa Pojok. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik sampling penelitian ini adalah Purposive Sampling sesuai kriteria inklusi dengan jumlah 30 responden yang berada di Desa Pojok. Pengambilan data dilakukan di Posyandu Lansia di Desa Pojok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa di Desa Pojok paling banyak kurang dari setengahnya pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diet rendah garam adalah pada tingkat cukup, yakni 43,3% (14 Responden). Oleh karena itu, penting untuk melakukan pengembangan upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya diet rendah garam dengan cara penyampaian informasi yang mudah dimengerti melalui penyuluhan kesehatan, juga melalui media cetak dan media masa agar dapat menjangkau lansia secara lebih luas.

**Kata Kunci:** Diet Rendah Garam, Hipertensi

## ABSTRACT

*Mahendra, Muhammad Rizal. (2024). Knowledge of Low Salt Diet among Elderly People Suffering from Hypertension in Pojok Village. Reseach Diploma III Nursing Study Program Blitar, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Advisor: Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M. Kep., M.Kes*

*Hypertension in the elderly can be said to occur when the systolic pressure exceeds 160 mmHg and the diastolic pressure exceeds 90 mmHg and is a disease with the most elderly sufferers in Indonesia. Of the total population of Pojok Village, 17.8% are elderly, and of that number of elderly, 23.6% suffer from hypertension. Knowledge is an important part of determining the treatment for implementing a low salt diet. The aim of this research was to determine knowledge about a low salt diet among the elderly in Pojok Village. This research design uses quantitative descriptive research methods. The sampling technique for this research was purposive sampling according to the inclusion criteria with a total of 30 respondents in Pojok Village. Data collection was carried out at the Elderly Posyandu in Pojok Village. The results of this study show that in Pojok Village, at most, less than half of the knowledge of elderly people with hypertension about a low salt diet is at a sufficient level, namely 43.3% (14 respondents). Therefore, it is important to develop promotional efforts to increase the elderly's knowledge about the importance of a low-salt diet by conveying information that is easy to understand through health education, as well as through print and mass media in order to reach the elderly more widely.*

**Keywords:** *Low Salt Diet, Hypertension*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pojok” sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Moh. Wildan , A. Per. Pen., M. Pd., Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep. Ns, M. Kep., Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD. Ns., Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp.,M. Kep., M.Kes., Dosen Pembimbing dalam penyusunan Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S. Kep., Ners., M. Kes., Dosen Penguji yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Studi D-III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
7. Kedua orang tua saya Bapak Dwi Nurwianto dan Ibu Sri Sulastrri yang selalu menjadi penyemangat saya, yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungannya kepada saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
8. Sahabat dan orang terdekat yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

9. Teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah sama-sama berjuang untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Tugas Akhir ini, semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 28 April 2024



**Muhammad Rizal Mahendra**  
**P17230213086**

## DAFTAR ISI

LEMBAR HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Klinis .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Konsep Pengetahuan .....	6
2.1.1 Pengertian Pengetahuan .....	6
2.1.2 Jenis Pengetahuan .....	6
2.1.3 Tingkatan Pengetahuan .....	7
2.1.4 Sumber Pengetahuan.....	11
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	13
2.2 Konsep Diet Rendah Garam pada Hipertensi.....	15
2.2.1 Pengertian Diet Rendah Garam.....	15
2.2.2 Macam Diet Rendah Garam.....	16
2.2.3 Dampak Kesehatan dari Garam Berlebih.....	17
2.2.4 Syarat dan Bahan Makanan Diet Rendah Garam.....	18
2.2.5 Cara Diet Rendah Garam .....	18
2.2.6 Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi .....	19

2.3 Konsep Lansia .....	20
2.3.1 Pengertian Lansia .....	20
2.3.2 Klasifikasi Lansia.....	20
2.3.3 Ciri-ciri Lansia .....	20
2.3.4 Perubahan pada Lansia.....	22
2.1 Pengertian Hipertensi .....	25
2.3.5 Klasifikasi Hipertensi.....	25
2.3.6 Penyebab Hipertensi .....	25
2.3.7 Patofisiologi Hipertensi .....	26
2.3.8 Komplikasi Hipertensi .....	28
2.3.9 Penatalaksanaan Lansia dengan Hipertensi .....	28
2.4 Kerangka Konsep .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Kerangka Kerja.....	31
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.3.1 Populasi Penelitian.....	32
3.3.2 Sampel Penelitian.....	32
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampling .....	32
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
3.4.1 Tempat Penelitian .....	33
3.4.2 Waktu Penelitian .....	33
3.5 Variabel Penelitian .....	33
3.6 Definisi Operasional.....	33
3.7 Pengumpulan Data.....	35
3.7.1 Instrumen Pengumpulan Data.....	35
3.7.2 Metode Pengumpulan Data.....	35
3.8 Pengolahan Data, Analisa Data, dan Penyajian Data .....	36
3.8.1 Pengolahan data .....	36
3.8.2 Analisa Data.....	38
3.8.3 Penyajian data .....	38
3.9 Etika penelitian.....	38
3.9.1 Lembar persetujuan (Informed Consent).....	38
3.9.2 Tanpa Nama (Anonimty) .....	39
3.9.3 Kerahasiaan (Confidencially).....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>

4.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	40
4.2	Hasil Penelitian.....	41
4.2.1	Data Umum .....	41
4.2.2	Data Khusus .....	42
4.3	Pembahasan .....	43
BAB V	.....	46
5.1	Kesimpulan.....	46
5.2	Saran .....	46
5.2.1	Bagi Responden .....	46
5.2.2	Bagi Pendidikan Keperawatan .....	46
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	46
DAFTAR PUSTAKA	.....	48

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	25
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia periode Januari-April 2024 (n = 30).....	41
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir periode Januari-April 2024 (n = 30).....	41
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan periode Januari-April 2024 (n = 30).....	42
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi pengetahuan diet rendah garam pada Lansia penderita hipertensi di Desa Pojok, Januari-April 2024.....	42
Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Pertanyaan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam pada Lansia di Desa Pojok.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Lembar Informed Consent.....</i>	<i>52</i>
<i>Lampiran 2 Kuesioener Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Lansia.....</i>	<i>53</i>
<i>Lampiran 3 Ijin Penelitian.....</i>	<i>54</i>
<i>Lampiran 4 Tabulasi Data Umum.....</i>	<i>55</i>
<i>Lampiran 5 Tabulasi Data Khusus.....</i>	<i>56</i>
<i>Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....</i>	<i>57</i>