

**TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET DASH
(DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) PADA
PENDERITA HIPERTESI**

TUGAS AKHIR

CITRA SETIA PUTRI
NIM. P17230214106



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

**TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET DASH
(*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) PADA
PENDERITA HIPERTESI**

Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan
pada Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

CITRA SETIA PUTRI
NIM. P17230214106



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Citra Setia Putri

NIM : P17230214106


Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar

Saya menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tugas Akhir ini hasil pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 06 Mei 2024

Mengetahui,
Pembimbing Utama



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

Yang Membuat Pernyataan
Mahasiswa



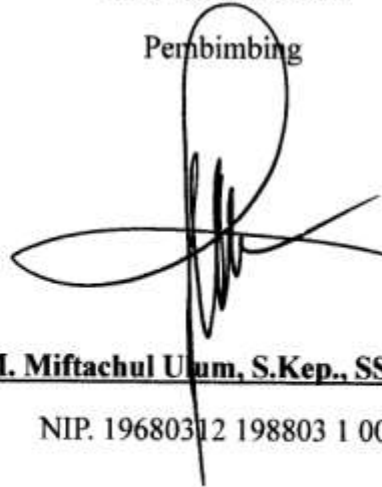
Citra Setia Putri
NIM. P17230214106

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Studi Kasus dengan judul “Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada Penderita Hipertensi” oleh Citra Setia Putri NIM P17230214106 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada tanggal 21 Mei 2024.

Blitar, 06 Mei 2024

Pembimbing



Ns. M. Miftachul Ulum, S.Kep., SST., M.Kes

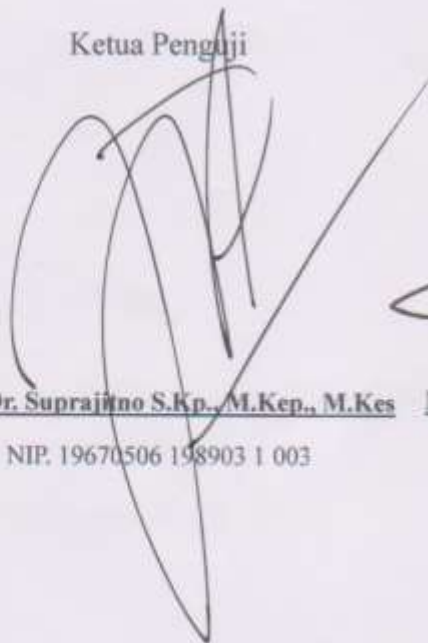
NIP. 19680312 198803 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Studi Kasus dengan judul “Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada Penderita Hipertensi” oleh Citra Setia Putri, NIM P17230214106, telah diseminarkan di depan dewan penguji pada tanggal 22 Mei 2024.

Dewan Penguji,

Ketua Penguji



Prof. Dr. Suprajitno S.Kp., M.Kep., M.Kes

NIP. 19670506 198903 1 003

Anggota Penguji



M. Miftachul Ulum, SST., S.Kep., Ners., M.Kes

NIP. 19680312 198803 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik

Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Sri Astuti, S.Kep., Ns, M.Kep

NIP. 197608102002122001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, karena atas berkah rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada Penderita Hipertensi” yang dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Ibu Dr. Erlina Suci Astuti, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS. selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Bapak M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep.,Ners., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Bapak Prof. Dr. Suprajitno S.Kp., M.Kep, M.Kes. selaku Ketua Penguji yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Penulis persembahkan Tugas Akhir ini untuk kedua orangtua dan kerabat terdekat penulis yang mampu mendidik, memotivasi, memberikan doa tulus

serta dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini.

7. Teman-teman seperjuangan Angkatan 23 yang telah memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Seluruh dosen dan staf kependidikan Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.

Penulis menyadari didalam penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan. Harapan penulis, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 06 Mei 2024

Citra Setia Putri

NIM. P17230214106

ABSTRAK

Citra Setia Putri (2024). Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) Pada Penderita Hipertensi. Tugas Akhir, Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep.,Ners., M.Kes

Hipertensi di kategorikan dalam penyakit *Silent Killer* yaitu penyebab kematian yang utama tanpa ada gejala karena banyak penderita yang tidak menyadarinya. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu menerapkan pola diet DASH untuk mengontrol tekanan darah. Penelitian ini dilaksanakan di Posbindu-PTM wilayah kerja UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar dengan jumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Pengambilan data dilakukan secara langsung saat kegiatan Posbindu-PTM dilaksanakan melalui pengisian lembar kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan responden tentang diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada kategori baik sebanyak 18 responden (60%), kategori cukup sebanyak 11 responden (36,7%), dan kategori kurang 1 responden (3,3%). Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan informasi. Semakin meningkatnya pengetahuan penderita tentang diet DASH dapat mendorong untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darah akan tetap terkendali.

Kata kunci : Diet DASH, Penderita Hipertensi

ABSTRACT

Citra Setia Putri (2024). Level of Knowledge about the DASH Diet (Dietary Approach to Stop Hypertension) in Patients with Hypertension. Final Project, Diploma III Nursing Blitar Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Supervisor: M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep., Ners., M.Kes.

Hypertension is categorized as a Silent Killer disease, which is the main cause of death without any symptoms because many sufferers are not aware of it. One of the treatments that can be done is applying the DASH diet pattern to control blood pressure. This study was conducted at Posbindu-PTM in the work area of UPT Puskesmas Sananwetan Blitar City with a total of 30 respondents selected using purposive sampling technique. The research method used was descriptive quantitative. Data were collected directly when Posbindu-PTM activities were carried out through filling out questionnaire sheets. The results of this study showed that the level of knowledge of respondents about the DASH diet (Dietary Approach to Stop Hypertension) in the good category was 18 respondents (60%), 11 respondents (36.7%) in the fair category, and 1 respondent (3.3%) in the poor category. Knowledge is influenced by several factors, such as age, education, occupation, and information. The increasing knowledge of patients about the DASH diet can encourage better behavior in controlling hypertension so that blood pressure will remain under control.

Keywords: DASH Diet, Hypertension Sufferers

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Hipertensi.....	6
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	6
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	6
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	7
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	8
2.1.5 Gejala Hipertensi	9
2.1.6 Komplikasi Hipertensi.....	9

2.1.7	Penatalaksanaan Hipertensi.....	11
2.2	Konsep Dasar Pengetahuan	12
2.2.1	Definisi Pengetahuan	12
2.2.2	Tahapan Pengetahuan	13
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	14
2.2.4	Cara Memperoleh Pengetahuan	15
2.3	Konsep Dasar Diet DASH	18
2.3.1	Definisi Diet DASH	18
2.3.2	Prinsip Diet DASH	20
2.3.3	Komposisi Makanan Dalam Diet DASH.....	21
2.3.4	Pengaturan Makanan Dalam Diet DASH.....	23
2.4	Kerangka Teori.....	25
BAB III.....		26
METODE PENELITIAN		26
3.1	Desain Penelitian	26
3.2	Kerangka Kerja Penelitian	26
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.3.2	Populasi Penelitian.....	27
3.3.2	Teknik Sampling.....	27
3.3.1	Sampel Penelitian	27
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.4.1	Tempat Penelitian.....	28
3.4.2	Waktu Penelitian.....	28
3.4	Variabel Penelitian	28
3.5	Definisi Operasional.....	28
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7.1	Instrumen Pengumpulan Data.....	30
3.7.1	Metode Pengumpulan Data.....	30
3.7	Pengelolaan Data, Analisa Data, dan Penyajian Data	31
3.8.1	Pengelolaan Data.....	31

3.8.2	Analisa Data	32
3.8	Etika Penelitian	33
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1	Gambaran Tempat Penelitian	36
4.2	Gambaran Pelaksanaan Penelitian	36
4.3	Hasil Penelitian.....	37
4.3.1	Data Umum.....	37
4.3.2	Data Khusus	39
4.4	Pembahasan.....	39
4.5	Keterbatasan Penelitian	42
BAB V	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1	Kesimpulan.....	44
5.2	Saran	44
5.2.1	Bagi Tempat Penelitian.....	44
5.2.2	Bagi Institusi Pendidikan	44
5.2.3	Bagi Penelitian Selanjutnya	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Berdasarkan Pedoman JNC	7
Tabel 2. 2 Komposisi Makanan Dalam Diet DASH	21
Tabel 2. 3 Pengaturan Makanan Dalam Diet DASH.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi.....	26
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Kisi-kisi penyusunan kuesioner pengetahuan</i>	<i>48</i>
<i>Lampiran 2 Kunci Jawaban</i>	<i>50</i>
<i>Lampiran 3 Lembar Informerd Consent</i>	<i>51</i>
<i>Lampiran 4 Lembar Kuesioner</i>	<i>52</i>
<i>Lampiran 5 Ijin Penelitian</i>	<i>54</i>
<i>Lampiran 6 Surat Telah Melakukan Penelitian</i>	<i>58</i>
<i>Lampiran 7 Tabulasi Data Umum.....</i>	<i>59</i>
<i>Lampiran 8 Tabulasi Data Khusus</i>	<i>61</i>
<i>Lampiran 9 Hasil Pengelolaan SPSS.....</i>	<i>63</i>
<i>Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian</i>	<i>67</i>