

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DAN  
SENAM *LING TIEN KUNG* TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI KABUPATEN CILACAP**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**RODIATUL JANA H**

**NIM.108120007**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP**

**2024**

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DAN  
SENAM *LING TIEN KUNG* TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI KABUPATEN CILACAP**

**SKRIPSI**



**Untuk memenuhi sebagai persyaratan mencapai derajat**

Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Al-Irsyad Cilacap

**Oleh:**

**RODIATUL JANA H**

**NIM.108120007**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP**

**2024**

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rodiatul Janah

NIM :108 120 007

Tanda Tangan :

Tanggal : 2024



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DAN  
SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI  
DI KABUPATEN CILACAP**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh:

**RODIATUL JANAH**

**NIM. 108 120 007**

Skripsi ini Telah Disetujui


**Tanggal 19 Juli 2024**

Pembimbing Utama : Agus Prasetyo, M.Kep., Ns. (.....)

Pembimbing Anggota : Heru Ginanjar Triyono, M.Kep.,Ns. (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

  
**Evy Apriani, M.Kep. Ns.**

**NIP. 10310 95 158**



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rodiatul Janah  
NIM : 108120007  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap  
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas AL-Irsyad Cilacap.

### DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Evy Apriani, M.Kep., Ns.  
Penguji Anggota I : Agus Prasetyo, M.Kep., Ns.  
Penguji Anggota II : Heru Ginanjar T, M.Kep.,Ns.  
Ditetapkan Di : Universitas Al-Irsyad Cilacap  
Tanggal :

()  
()  
()

Mengesahkan,  
Dekan Fikes

  
Suhmah, M.Keb  
NIP. 10310 03 469



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala atas rahmat, taufik, dan hidayat-Nya serta petunjuk kemudahan dalam menyusun skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap”. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan arahan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala nikmat dan hidayah yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian.
3. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Agus Prasetyo, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Heru Ginanjar, M.Kep.,Ns selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
7. Ketua Sasana Ling Tien Kung Masjid Al-Islah Al-Irsyad Kabupaten Cilacap yang telah memberikan izin penelitian
8. Responden Sasana Ling Tien Kung Masjid Al-Islah Al-Irsyad Kabupaten Cilacap telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

9. Bapak, Ibu, dan Adik tercinta serta keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral serta doa yang tidak pernah putus dipanjatkan demi kesuksesan penyusunan skripsi ini
10. Seluruh teman-teman dan sahabat-sahabat penulis yaitu Mayda Nurazizah, Novia Ayu Lestari, Evita Dwi Apriyani, Utari Dwi Septiani yang sudah memberikan semangat dan bantuan terhadap penulis sehingga penulis bisa menyusun skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman dan sahabat penulis sana yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
12. Untuk diri sendiri terimakasih karena sudah berjuang sampai detik ini sehingga bisa menyusun skripsi ini dan tetap semangat.
13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan dan doa sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

*Wassalamu'alaikum Warrohmatullohi Wabarokaatuh.*

Cilacap,

2024

Rodiatul Janah

## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rodiatul Janah

NIM : 108120007

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal :

Yang Menyatakan,

(.....)



**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DAN SENAM  
LING TIEN KUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI KABUPATEN CILACAP**

*The Relationship Between Adherence to a Low Salt Diet and Ling Tien Kung Exercise on  
Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Cilacap Regency*

**Rodiatul Janah<sup>1</sup>, Agus Prasetyo<sup>2</sup>, Heru Ginanjar Triyono<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Univeritas Al-Irsyad Cilacap

JL.Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email: rodiatuljannah6@gmail.com

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan bisa terjadi pada lansia. Hipertensi adalah tingginya tekanan darah yang berada pada batas normal. Berdasarkan data dari Kemenkes pada tahun 2020 populasi lanjut usia di Indonesia mencapai 28,8 juta (11,34%). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam yaitu 57 responden dan menggunakan metode *purposive sampling*. Data yang diperoleh dilakukan uji *rank spearman*. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan kepatuhan diet rendah garam sebanyak 46 orang (80,7%), lansia yang patuh mengikuti senam *Ling Tien Kung* sebanyak 41 orang (71,9%), dan lansia yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 38 orang (66,7%). Berdasarkan hasil uji *rank spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap  $p\ value\ (0,017) < \alpha\ (0,05)$ . Terdapat hubungan senam *Ling Tien Kung* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap  $p\ value\ (0,000) < \alpha\ (0,05)$ . Kesimpulan lansia diharapkan patuh dalam menjalankan diet rendah garam dan patuh dalam mengikuti senam *Ling Tien Kung* supaya tekanan darah terkontrol dan mencegah terjadinya komplikasi lainnya.

**Kata Kunci:** Kepatuhan Diet Rendah Garam, Senam *Ling Tien Kung*, Hipertensi

**ABSTRACT**

*Hypertension is a non-communicable disease and can occur in the elderly. Hypertension is high blood pressure that is within normal limits. Based on data from the Ministry of Health, in 2020 the elderly population in Indonesia reached 28.8 million (11.34%). The aim of this study was to determine the relationship between adherence to a low-salt diet and Ling Tien Kung exercise on blood pressure in elderly people with hypertension in Cilacap Regency. The design of this research is quantitative research with a cross sectional approach. The total sample size was 57 respondents and used a purposive sampling method. The data obtained was carried out by the spearman rank test. The results of the research analysis showed that the majority of elderly people adhered to a low salt diet, 46 people (80.7%), 41 elderly people who adhered to Ling Tien Kung exercise (71.9%), and 38 elderly people who had grade I hypertension. people (66.7%). Based on the results of the spearman's rank test, it shows that there is a relationship between adherence to a low salt diet and blood pressure in elderly people with hypertension in Cilacap Regency,  $p\ value\ (0.017) < \alpha\ (0.05)$ . There is a relationship between Ling Tien Kung exercise and blood pressure in elderly people with hypertension in Cilacap Regency,  $p\ value\ (0.000) < \alpha\ (0.05)$ . In conclusion, elderly people are expected to adhere to a low-salt diet and adhere to Ling Tien Kung exercises so that blood pressure is controlled and other complications are prevented.*

**Keyword:** Compliance with a Low Salt Diet, Ling Tien Kung Exercise, Hypertension

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN</b>	
<b>PENELITIAN.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	11
1. Konsep Penyakit Hipertensi.....	11
2. Konsep Kepatuhan Diet Rendah Garam.....	21
3. Konsep Ling Tien Kung.....	30
B. Kerangka Teori .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Kerangka Konsep .....	38
B. Hipotesis Penelitian.....	39
C. Variabel Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, dan Skala Pengukuran.....	40
E. Desain Penelitian.....	42
F. Populasi Dan Sampel .....	42
G. Tempat Penelitian Dan Waktu Penelitian .....	45
H. Etika Penelitian .....	45
I. Teknik Pengumpulan Data .....	47
J. Prosedur Pengumpulan Data .....	49
K. Analisa Data .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....</b>	<b>55</b>
A. Karakteristik Lansia .....	55
B. Analisis Univariat.....	56
C. Analisis Bivariat.....	57

<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Karakteristik Lansia .....	60
B. Analisis Univariat.....	65
C. Analisis Bivariat .....	70
D. Keterbatasan Penelitian .....	75
E. Implikasi Terhadap Pelayanan dan Penelitian.....	75
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi berdasarkan (JNC) VII .....	11
Tabel 2. 2 Bahan makanan sumber karbohidrat .....	24
Tabel 2. 3 Bahan makanan sumber protein hewani.....	24
Tabel 2. 4 Bahan makanan sumber protein nabati .....	25
Tabel 2. 5 Bahan makanan sumber sayuran .....	25
Tabel 2. 6 Bahan makanan sumber buah.....	26
Tabel 2. 7 Bahan sumber kalsium .....	26
Tabel 2. 8 Klasifikasi diet rendah garam.....	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner Kepatuhan Diet Rendah Garam .....	48
Tabel 3. 3 Coding Variabel Penelitian .....	52
Tabel 3. 4 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	54
Tabel 4. 1 Karakteristik Lansia .....	55
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Rendah Garam .....	56
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Senam Ling Tien Kung .....	56
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Lansia .....	57
Tabel 4. 5 Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi.....	57
Tabel 4. 6 Hubungan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi .....	58



## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	37
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	38





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian .....	86
Lampiran 2 Lembar Permohonan.....	87
Lampiran 3 Informed Consent .....	88
Lampiran 4 Data Demografi .....	89
Lampiran 5 Kuesioner.....	90
Lampiran 6 SOP Senam Ling Tien Kung.....	91
Lampiran 7 Lembar checklist senam .....	93
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	94
Lampiran 9 Data Karakteristik Lansia .....	95
Lampiran 10 Kuesioner Kepatuhan Diet Rendah Garam .....	98
Lampiran 11 Data Checklist Senam Ling Tien Kung .....	100
Lampiran 12 Data Tekanan Darah Pada Lansia .....	103
Lampiran 13 Hasil Output SPSS.....	105

