

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*
(DASH) DENGAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

(Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos)

SKRIPSI



Oleh:

SEPTI SULIS TIA NINGRUM

NIM. 108119031

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2023**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH) DENGAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
(Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos)**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh:

**SEPTI SULIS TIA NINGRUM
NIM. 108119031**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG *DIETARY APPROACHES TO STOP*
***HYPERTENSION (DASH)* DENGAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**
(Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos)

SKRIPSI

Disusun Oleh :
SEPTI SULIS TIA N
NIM. 108119031

Skripsi ini Telah Disetujui
Tanggal 20 juli 2023


Pembimbing Utama : Sodikin, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.MB


(.....)

Pembimbing Anggota : Dewi Prasetyani., 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 : Septi Sulis Tia N

NIM : 108119031

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Proposal Skripsi : Hubungan Pengetahuan Tentang DASH *Dietary Approaches to stop Hypertension* (DASH) Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Suko Pranowo.,M. Kep.,Ns

(.....)

Penguji Anggota I : Sodikin, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.MB

(.....)

Penguji Anggota II : Dewi Prasetyani., M. Kep.,Ns

(.....)

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal : 24 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fikes


Sohimah, M.Keb.

NIP. 10310 03 469

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU
KEASLIAN PENELITIAN**

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

Nama : Septi Sulis Tia N

NIM : 108119031

Tanda Tangan :

Tanggal : juli 2023



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
2. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
3. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Sodikin, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dewi Prasetyani., M.Kep.,Ns selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. UPTD Puskesmas Maos yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
7. Posyandu lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos yang telah menjadi tempat untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Ali Nasikhin dan ibu Suparmi keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
9. Tante Sukini yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, April 2023

Penulis



HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH)* DENGAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos)

HYPERTENSION (DASH) WITH BLOOD PRESSURE CONTROL IN ELDERLY THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE ABOUT DIETARY APPROACHES TO STOP (Study of Posyandu Lansia Panjang yuswa, Maos District)

Septi Sulis Tia N¹, Sodikin², Dewi Prasetyani³

Universitas Al Irsyad Cilacap, Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email : septiana230945@gmail.com.

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah melebihi batas normal dari 140/90 mmHg. Hipertensi dapat dikontrol dengan menjalankan diet DASH. Diet DASH yaitu diet yang bersumber dari buah-buahan, sayur, tinggi serat dan rendah garam, dll. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang *dietary approaches to stop hypertension (DASH)* dengan pengendalian tekanan darah pada lansia (Studi Posyandu Lansia Panjang Yuswa Kecamatan Maos). Jenis penelitian dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisa data menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi di posyandu Panjang yuswa Kecamatan Maos sebagian besar memiliki kategori pengetahuan DASH tinggi yaitu 31 orang (77,5%), memiliki pengendalian tekanan darah baik yaitu 30 orang (75,0%). Hasil analisa bivariat menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan diet DASH dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Panjang Yuswa Kecamatan Maos (*p-value* $0,003 \leq 0,05$). Hasil **uji odds-rasio** menunjukkan penderita hipertensi dengan pengetahuan DASH yang tinggi berpeluang 13.5 kali memiliki pengendalian tekanan darah yang baik di dibandingkan dengan penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan DASH rendah.

Kata kunci : Pengetahuan diet DASH, Pengendalian tekanan darah.

ABSTRACT

*Hypertension is a condition where blood pressure exceeds the normal limit of 140/90 mmHg. Hypertension can be controlled by running the DASH diet. The DASH diet is a diet sourced from fruits, vegetables, high in fiber and low in salt, etc. This study aims to determine the relationship between knowledge about dietary approaches to stop hypertension (DASH) with blood pressure control in the elderly (Study of Posyandu Lansia Panjang Yuswa, Maos District). Type of research with **cross sectional** design. The sampling technique uses **total sampling**. Data analysis using **Chi-square** test. The results showed that hypertension patients at the Long Yuswa posyandu, Maos District, mostly had a high DASH knowledge category, namely 31 people (77.5%), had good blood pressure control, namely 30 people (75.0%). The results of bivariate analysis showed that there was a relationship between knowledge of the DASH diet and blood pressure control in hypertensive patients at Posyandu Panjang Yuswa, Maos District (*p-value* $0.003 \leq 0.05$). The results of the **odds-ratio test** show that hypertensive patients with high DASH knowledge are 13.5 times more likely to have good blood pressure control compared to hypertensive patients who have low DASH knowledge.*

Keywords: Knowledge of DASH diet, Blood pressure control.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Lanjut Usia (Lansia).....	Error! Bookmark not defined.
2. Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
3. <i>Dietary Approaches to Stop Hypertensio</i> (DASH).....	Error! Bookmark not defined.
4. Konsep Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
5. Konsep Posyandu	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Oprasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran.....	Error! Bookmark not defined.

E. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
J. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
K. Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
1. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
2. Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Implikasi Terhadap Pelayanan dan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB VI	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Tekanan Darah Menurut WHO/ISH.....	20
Table 2.2 Tekanan Darah Menurut JNC-VII.....	21
Table 2.3 daftar Anjuran Standar Porsi Diet DASH.....	42
Table 2.4 Sumber bahan makanan.....	43
Tabel 3.1 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Alat Ukur, Hasil Ukur, dan Skala Ukur.....	56
Tabel 4.1 Karakteristik penderita hipertensi berdasarkan Pendidikan	71
Tabel 4.2 karakteristik penderita hipertensi berdasarkan umur	72
Tabel 4.3 pengetahuan DASH penderita hipertensi di posyandu lansia	72
Tabel 4.4 pengendalian tekanan darah penderita hipertensi	73
Tabel 4.5 hubungan pengetahuan DASH dengan pengendalian tekanan darah.....	73



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konsep.....	51
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Kuesioner Data Demografi, Kuesioner Pengetahuan DASH, dan Kuesioner Pengendalian Tekanan Darah
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Tabulasi Data Karakteristik Responden
- Lampiran 6. Tabulasi Pengetahuan DASH
- Lampiran 7. Tabulasi Pengendalian Tekanan Darah
- Lampiran 8. Output Hasil Analisa Data SPSS
- Lampiran 9. Lembar Konsultasi
- Lampiran 10. Surat Ijin Survey Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian BAKESBANGPOL
- Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA
- Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan

