

GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DASH (*DIETARY APPROACHES to STOP HYPERTENSION*) PADA PENDERITA HIPERTENSI

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk Memenuhi Bagian dari Persyaratan Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Jenjang Pendidikan Diploma III Keperawatan



oleh:

Ahnaf Farhan Ramadhan

2006812

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

KAMPUS SUMEDANG

2023

GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DASH (*DIETARY APPROACHES to STOP HYPERTENSION*) PADA PENDERITA HIPERTENSI

Oleh :

Ahnaf Farhan Ramadhan

Sebuah karya tulis ilmiah untuk memenuhi sebagian surat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan

©AHNAF FARHAN RAMADHAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
MEI 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang


Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ada izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah oleh Ahnaf Farhan Ramadhan dengan NIM 2006812, dengan judul “Gambaran Pengetahuan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada Penderita Hipertensi”, telah dipertahankan di depan dewan penguji Program Studi D-III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang pada tanggal 08 Juni 2023.

Dewan Penguji

Ketua Penguji



Iyos Sutresna, S.IP., MM
NIP. 196107151983031009

Penguji Anggota I



Ir. Diding Kelana Setiadi, S.P., MM.Kes.
NIP. 196606241995.31002

Penguji Anggota II



Popi Sopiah., S.Kp., M.Biomed
NIP. 197810072006042011

Mengetahui,

Ketua Prodi D-III Keperawatan



Dewi Dolifah, M.Kep. Ners.
NIP. 19750120200032001

v

Ahnaf Farhan Ramadhan, 2023

GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DASH (DIETARY APROACHES to STOP HYPERTENSION) PADA PENDERITA HIPERTENSI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gambaran Pengetahuan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada Penderita Hipertensi

Ahnaf Farhan Ramadhan

Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia

Dosen Universitas Pendidikan Indonesia

Email: ahnaffarhanrma@upi.edu

ABSTRAK

Latar belakang: pengetahuan serta kesadaran para masyarakat mengenai penyakit hipertensi dapat dikatakan masuk ke dalam kategori rendah. Karena dapat dilihat bahwasannya masyarakat cenderung lebih menyukai makanan cepat saji dimana makanan tersebut mengandung serat yang rendah, akan tetapi mengandung gula, natrium serta lemak yang tinggi. Kebiasaan itu mampu menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Upaya yang mampu diimplementasikan guna menghindari risiko terjadinya hipertensi yaitu dengan mengatur atau mengubah pola gaya hidup, mengubah pola gaya hidup dapat dilakukan dengan cara melakukan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui gambaran pengetahuan diet DASH pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Licin Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. **Metode penelitian:** Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel yang diambil adalah pasien penderita hipertensi di Desa Licin Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka sebanyak 101 responden dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data diperoleh dengan pengisian kuesioner dengan jumlah pertanyaan sebanyak 23 pertanyaan. Penelitian ini dilaksanakan pada 12- 25 Mei 2023 di Desa Licin Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka. Analisa yang dipakai pada penelitian ini yaitu analisa univariat dengan menggunakan tabel frekuensi. **Hasil penelitian:** sebagian besar dari tingkat pengetahuan responden cukup berjumlah 47 responden dengan presentase sebanyak (46,53%), responden baik berjumlah 29 responden dengan presentase sebanyak (28,71%), sebagian kecil dari responden kurang berjumlah 25 responden dengan presentase sebanyak (24,75%). **Kesimpulan:** tingkat pengetahuan mengenai diet DASH pada penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja puskesmas Cimalaka Desa Licin Kabupaten Sumedang mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup. Hal tersebut diperkirakan karena minimnya informasi yang diterima oleh masyarakat berkaitan diet hipertensi (DASH) tidak diperhatikan dengan begitu baik sehingga informasi tersebut sering diabaikan. **Saran:** diharapkan melakukan pemberian sebuah informasi berupa pengarahan secara teratur berkenaan dengan keadaan para pasien hipertensi upaya memelihara serta mengontrol tekanan darahnya di puskesmas maupun layanan kesehatan lainnya.

Kata kunci: Hipertensi, Diet DASH

viii

Ahnaf Farhan Ramadhan, 2023

GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DASH (DIETARY APROACHES to STOP HYPERTENSION) PADA PENDERITA HIPERTENSI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Knowledge Overview of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Diet in Hypertension Sufferers

Ahnaf Farhan Ramadhan

***D-III Nursing Study Program Student at the Indonesian University of
Education***

Lecturer at the Indonesian University of Education

Email: ahnaffarhanrma@upi.edu

ABSTRACT

Background: public knowledge and awareness about hypertension can be said to be in the low category. Because it can be seen that people tend to prefer fast food where the food contains low fiber, but contains high sugar, sodium and fat. This habit can cause high blood pressure. Efforts that can be implemented to avoid the risk of hypertension are by adjusting or changing lifestyle patterns, changing lifestyle patterns can be done by doing the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet. **The purpose of the study:** to describe the knowledge of the DASH diet in hypertensive patients in the Work Area of the Licin Village Health Center, Cimalaka District, Sumedang Regency. **Research method:** The research method used is a quantitative descriptive research method. The samples taken were patients with hypertension in Licin Village, Working Area of Cimalaka Health Center, as many as 101 respondents using simple random sampling technique. Data collection was obtained by filling out a questionnaire with a total of 23 questions. This research was conducted on 12-25 May 2023 in the Licin Village, Working Area of the Cimalaka Health Center. The analysis used in this study is univariate analysis using frequency tables. **The results of the study:** most of the respondents' knowledge level was sufficient, amounting to 47 respondents with a percentage of (46.53%), good respondents amounted to 29 respondents with a percentage of (28.71%), a small portion of less respondents amounted to 25 respondents with a percentage of (24.75%). **Conclusion:** the majority of people with hypertension who are in the work area of the Cimalaka Health Center, Licin Village, Sumedang Regency, have sufficient knowledge about the DASH diet. It is estimated that this is due to the lack of information received by the public regarding the hypertension diet (DASH) which is not properly considered so that this information is often ignored. **Suggestion:** it is expected to provide information in the form of regular briefings regarding the condition of hypertensive patients in an effort to maintain and control their blood pressure at the puskesmas or other health services.

Keywords: Hypertension, DASH Diet

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	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
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi teoritis.....	4
1.4.2 Bagi praktis.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI	6
2.1. Hipertensi	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Etiologi Hipertensi	6
2.1.3 Gejala Hipertensi.....	7
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi.....	7
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi.....	8
2.1.6 Faktor-faktor Yang Menyebabkan Hipertensi	9

2.1.7	Komplikasi Hipertensi	12
2.1.8	Penatalaksanaan Hipertensi.....	13
2.2.	Konsep Dasar Pengetahuan	14
2.2.1	Definisi Pengetahuan	14
2.2.2	Pembagian Tingkat Pengetahuan.....	14
2.2.3	Sumber Pengetahuan	15
2.2.4	Faktor Yang Menyebabkan Pengetahuan	16
2.3.	Konsep Dasar Perilaku Kesehatan.....	18
2.3.1	Definisi Perilaku	18
2.3.2	Ciri-ciri Perilaku	18
2.3.3	Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan.....	19
2.3.4	Klasifikasi Perilaku Kesehatan	20
2.3.5	Domain Dalam Perilaku Kesehatan.....	21
2.4.	Konsep Dasar Diet DASH.....	22
2.4.1	Definisi Diet DASH.....	22
2.4.2	Tujuan Diet DASH	22
2.4.3	Prinsip Diet DASH	23
2.4.4	Jenis Diet DASH	25
2.4.5	Penatalaksanaan Diet DASH	25
2.5.	Skema Penelitian	26
2.5.1	Kerangka teori	26
2.5.2	Kerangka konsep	27
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1.	Desain Penelitian	28
3.2.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	28
3.2.1	Populasi	28
3.2.2	Sampel	28

3.3.	Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.4.	Definisi Operasional.....	30
3.5.	Instrumen Penelitian.....	31
3.5.1	Instrumen Penelitian	31
3.5.2	Teknik Pengambilan Data.....	33
3.6.	Pengolahan Data.....	33
3.7.	Analisa Data	34
3.7.1	Analisa Univariat	34
3.8.	Etika Penelitian.....	35
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1	Hasil Penelitian	36
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	36
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian.....	36
4.2	Pembahasan.....	37
4.2.1	Gambaran Pengetahuan Diet DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>) Pada Penderita Hipertensi	37
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB V	KESIMPULAN	40
5.1	Kesimpulan	40
5.2	Saran.....	40
5.2.1	Bagi Puskesmas dan Masyarakat.....	40
5.2.2	Bagi Pengembangan dan Peneliti Selanjutnya	40
DAFTAR PUSTAKA		41
LAMPIRAN.....		46

DAFTAR PUSTAKA

- A, Aziz, Hidayat. (2011). Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Aan Komariah, Djaman Satori, 2011, Metode Penelitian Kualitatif, Bandung, Alfabeta.
- Amen, Daniel G. (2013). Unleash the Power of Female Brain–Supercharging Yours For Better Health, Energy, Mood, Focus, and Sex. New York: Harmony Books
- Anggraini, dkk. 2009. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari 2009.
- Apriana R, 2017. Faktor Risiko Hipertensi. Warta Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Jakarta.
- Arif Gunawan, Kartika Prahasanti, Muhamad Reza Utama, Muhammad Perdana Airlangga. Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Corona Virus Disease 2019. Jurnal Implementa Husada, Vol 1 No 2 Agustus 2020, E-ISSN; 2722-0877.
- Arikunto, S. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aspiani, R. Y. (2014) Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular: Aplikasi NIC & NOC. Jakarta: EGC.
- Aspiani, Reny Yuli. 2016. Buku Ajar Asuhan Keperawatan klien Dengan Gangguan Kardiovaskular Aplikasi Nic & Noc. Jakarta.
- Dewi Cahyaningrum. 2022. Penderita Hipertensi Mendapat Layanan Sesuai Standar di Puskesmas Pandak I. Bantul.

- Diah Rachmawati, Retno Sintowati, Nining Lestari, Tri Agustina. 2021. Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. Surakarta.
- Elok Suci Rahayu, Khurin In Wahyuni, Puspita Raras Anindita. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa* (4) 1:87-97 Desember 2020.
- Evi Susanti Br Sitepu. 2020. Gambaran Pengetahuan Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiganderket Kecamatan Tiganderket Kabupaten Karo Tahun 2020. SKRIPSI.
- Fauziah Fitri Tambunan, Nurmayni, Putri Rapiq, Rahayu, Pidia Sari, Suci Indah Sari. 2021. Hipertensi (Si Pembunuh Senyap). Medan. CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Frits Reinier Wantian Suling Sp.JP(K), FIHA, FAsCC. Buku Referensi Hipertensi. Jakarta.
- Janu Purwono, Rita Sari, Ati Ratnasari, Apri Budianto. 2020. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia . *Jurnal Wacana Kesehatan* Volume 5, Nomor 1, e-ISSN 2544-6251.
- Julianty Pradono, Lely Indrawati dan Tony Marnawan. Permasalahan Dan Faktoe Risiko Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Hipertensi Di Kabupaten Bogor Prov. Jawa Barat. *Bul. Peneliti Kesehatan*, Vol 41, No. 2. 61-67.
- Kartika Prahasanti. 2020. Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Yang Terinfeksi Covid-19. Surabaya.
- Kebung, K. (2011). Filsafat Ilmu Pengetahuan. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Lestari, Y. A., Suidah, H., Chasanah, N., & Nur, E. N. (2018). Hubungan Strategi Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pembelajaran Klinik Pada Mahasiswa Semester

- Machus AL, Anngraeni A, Indriyani D, Anggraini DS, Putra DP. 2020. Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah.
- Marliani, L. (2007). 100 question & answer hipertensi. Jakarta : PT ElexMedia Komputindi Gramedia.
- Mayo Clinic Staff. The Mayo Clinic Diet. Mayo Foundation For Medical Education and Research 2010.
- Morell. 2005. Kolesterol. Jakarta : Erlangga.
- Mubarak, W.I. 2011. Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nazir, Moh. 2005. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Hartono.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. PendidikN dan Perilaku Kesehatan. Jakarta.
- Nursalam 2008, Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2011) Health Promotion in Nursing Practice. 6th Edition, Pearson, Boston.
- Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Dian Husada Mojokerto. Nurse and Health: Jurnal
- Puspita Wati S. 2018. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Pada Pasien Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jembe. SKRIPSI.
- Rery, T., Nur, H., Samodro, F., Ridho, R., Baihakhi, A., 2017. Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah

pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dau. Tugas Akhir. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Kota Malang.

Rita Uliatiningsih, Adhila Fayasari. Pengaruh Edukasi Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumkital Marinir Cilandak. J.Gipas, November 2019, Volume 3 Nomor 2.

Rosa Amelia, Indah Kurniawati. 2020. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. Depok.

Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Susanti, S. (2013). Taksonomi bloom (ranah kognitif, afektif, dan psikomotor) serta identifikasi permasalahan pendidikan di indonesia.

Susilo Yobel, Donatus Antonius C. Pengaruh Pemberian Jus Mengkudu Terhadap Penurunan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Mukti Barata Jaya Surabaya. Jurna Perawat Lentera, vol 5, 2 September 2017

Upoyo, A. S., & Triyanto, E. (2020). Pengaruh Audiohipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. Prosiding, 10(1).

Wawan dan Dewi, 2010, Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia, Yogyakarta : Nuha Medika.

Widyasari DA dan Candasari A (2010) . Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Lansia pada Posyandu Dukuh Gantungan Desa MakamHaji Kartasuro Sukoharjo. WARTA, Vol .13, No.1,: 28 – 36 ISSN 1410-9344.

Witelson, S. F., Glezer, I.I., & Kigar, D.L. (1995). Women Have Greater Density of Neurons in Posterior Temporal Cortex. *The Journal of Neuroscience*, 15(5): 3418-3428.

Yuliaji Siswanto, Sigit Ambar Widyawati, Alya Asyura Wijaya, Budi Dewi Salfana, Karlina. 2020. Hipertensi Pada Remaja di Kabupaten Semarang. *JPPKMI* 1 (1).

Yuniar Tri Gesela Arum. 2019. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun): Surabaya.