

SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI DASH DIET DAN SENAM LANSIA TERHADAP
KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BOBA,
NGADA



OLEH
MARIA MOI
NIM. PO5303209251534

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2026

SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI DASH DIET DAN SENAM LANSIA TERHADAP
KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BOBA,
NGADA



OLEH
MARIA MOI
NIM. PO5303209251534

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH EDUKASI DASH DIET DAN SENAM LANSIA
TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS BOBA, NGADA

Disusun Oleh:

MARIA MOI

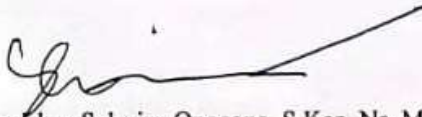
NIM. PO 5303209251534

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diujikan/ Seminar

Tanggal: 23 Juni 2026

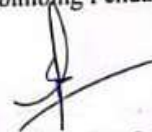
Menyetujui

Pembimbing Utama



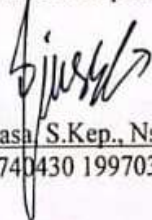
Fransiskus Salesius Onggang, S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP. 19690226 199101 1 001

Pembimbing Pendamping



Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep, M.Kep
NIP. 19790805 200112 2 001

Ketua Jurusan Keperawatan

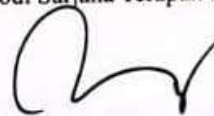


Pius Selasa/ S.Kep., Ns, M.Sc
NIP. 19740430 199703 1 001

Kupang,

Juni 2026

Ka. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep.M.Kep.
NIP. 19810630 200501 2 001

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH EDUKASI DASH DIET DAN SENAM LANSIA
TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS BOBA, NGADA

Disusun Oleh:

MARIA MOI

NIM. PO 5303209251534

Telah di Pertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Tanggal: 23 Juni 2026

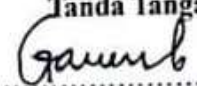
Mengesahkan,

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua

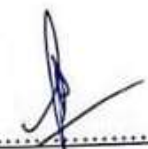
Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,Msi
NIP. 196212311989031039

Tanda Tangan

(.....)

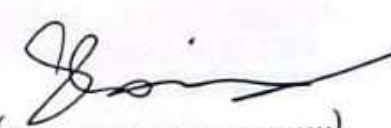
Anggota

Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep, M.Kep
NIP. 19790805 200112 2 001

(.....)

Anggota

Fransiskus Salesius Onggang, S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP. 19690226 199101 1 001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan


Pius Selasa, S.Kep., Ns, M. Sc
NIP. 19740430 199703 1 001

Ka. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan


Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep.M.Kep.
NIP. 19810630 200501 2 001

BIODATA PENULIS

A. IDENTITAS

Nama : Maria Moi
Tempat Tanggal Lahir : Caok, 08 April 1988
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Katolik
Kewarganegaraan : Indonesia
Status Perkawinan : Menikah
Alamat : RT 006 Dusun Liarea Desa Tiwurana Kecamatan
Inerie-Kabupaten Ngada
Email : moimey41@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

- 1) SDK LOCE Tahun 2023
- 2) SMPK Widyarti Loce Tahun 2006
- 3) SMAK St. Gregorius Reok Tahun 2009
- 4) Akper Maranatha Kupang Groups Tahun 2013
- 5) Kemenkes Poltekkes Kupang: Tahun 2025-Sekarang

MOTO

“HASIL BESAR DIMULAI DARI LANGKAH KECIL”

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Moi

NIM : PO5303209251534

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Kupang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Edukasi Dash Diet Dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Boba, Ngada”** adalah benar merupakan karya tulis ilmiah saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme, baik sebagian maupun seluruhnya. Segala sumber dan rujukan yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan sesuai kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil penjiplakan atau melanggar etika akademik, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku diperguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab.

Kupang, 05 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Maria Moi
PO5303209251534

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan pada Poltekkes Kemenkes Kupang. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Maria Hilaria, S.Si, S.Farm., Apt., M.Si., Sebagai Direktur politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mengijinkan penulis menempuh Pendidikan Di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
2. Bapak Irfan, SKM., M. Kes Sebagai Direktur Poliklinik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang tahun 2022-2026.
3. Bapak Pius Selasa, S.Kp., Ns, M. Sc, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
4. Bapak Dr. Florentianus Tat, S. Kp, M. Kes, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Kupang tahun 2022-2026.
5. Ibu Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep, M.Kep, Sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
6. Ibu Ns. Yoany M. V. B. Aty, S. Kep, M. Kep. Sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang tahun 2022-2026.
7. Bapak Fransiskus S.Onggang, S.Kep.,Ns.,M.Sc, selaku pembimbing 1 dan Ibu Ns. Yoany M. V. B. Aty, S. Kep, M. Kep, selaku pembimbing 2 yang sudah

memberikan masukan dan bimbingan dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini.

8. Bapak Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,Msi, selaku ketua penguji atas kritikan, saran dan masukan yang sangat membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
9. Kepala Puskesmas Boba, Kabupaten Ngada yang sudah memberikan kesempatan bagi penulis dalam melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Boba, Kabupaten Ngada.
10. Kepada suami dan anak-anak serta keluarga yang sudah mendukung penulis dalam melaksanakan studi hingga penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi dalam rangka tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan.

Kupang, 05 Juni 2026



Maria Moi

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
1.5. Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	21
2.1. Konsep Teori.....	21
2.1.1. Konsep Hipertensi	21
2.1.2. Konsep Edukasi Kesehatan	37
2.1.3. Konsep DASH Diet.....	41

2.1.4.	Konsep Senam Lansia	50
2.1.5.	Konsep Kualitas Hidup	61
2.2.	Kerangka Teori	68
2.3.	Kerangka Konsep	69
2.4.	Hipotesis Penelitian.....	69
BAB 3	METODE PENELITIAN	70
3.1.	Jenis dan Desain Penelitian	70
3.2.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	70
3.3.	Variabel Penelitian.....	74
3.4.	Defenisi Operasional Penelitian	75
3.5.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	76
3.6.	Instrumen Penelitian, Uji Validitas dan Reliabilitas	76
3.7.	Prosedur Penelitian	81
3.8.	Lokasi dan Waktu Penelitian	82
3.9.	Analisis dan Penyajian Data	82
3.10.	Etika Penelitian	83
BAB 4	HASIL PENELITIAN	85
4.1.	Data Umum	85
4.2.	Hasil Penelitian.....	86
4.3.	Pembahasan	92
4.4.	Keterbatasan Penelitian	98
BAB 5	PENUTUP.....	99
5.1.	Kesimpulan.....	99
5.2.	Saran	99
DAFTAR PUSTAKA.....		101
LAMPIRAN.....		111

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	68
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	69
Bagan 3. 1 Konsep Model Nonequivalent Control Group Design.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Presentase Kasus Hipertensi Tingkat Global & Indonesia Tahun 2022 – 2024.....	2
Tabel 1. 2 Jumlah Kasus Hipertensi di Provinsi NTT, Kabupaten Ngada & Puskesmas Boba Tahun 2022 – 2024	3
Tabel 1. 3 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah	21
Tabel 2. 2 Komposisi makanan dalam Diet DASH.....	45
Tabel 2. 3 Pengaturan Makanan Diet DASH	48
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional Penelitian	75
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penderita Hipertensi (n=76).....	86
Tabel 4. 2 Distribusi Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Sebelum Penerapan Edukasi Diet DASH dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Boba, Kabupaten Ngada (n=76).....	88
Tabel 4. 3 Distribusi Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Setelah Penerapan Edukasi Diet DASH dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Boba, Kabupaten Ngada (n=76).....	89
Tabel 4. 4 Uji normalitas data kualitas hidup pasien hipertensi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (n=76).....	89
Tabel 4. 5 Uji hipotesa pengaruh intervensi edukasi diet Dash & senam Lansia pada kelompok eksperimen & kelompok kontrol terhadap kualitas hidup pasien hipertensi (n=76).....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan pemanasan (warming up) senam Lansia.....	55
Gambar 2. 2 Gerakan pemanasan senam Lansia - basic biceps.....	56
Gambar 2. 3 Gerakan senam Lansia - gerakan butterfly.....	57
Gambar 2. 4 Gerakan single step	57
Gambar 2. 5 Gerakan double step	58
Gambar 2. 6 Gerakan V step/langkah segitiga.....	58
Gambar 2. 7 Gerakan berjalan/single diagonal step.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP).....	111
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden.....	112
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden	113
Lampiran 4 Instrumen Penelitian-Kuisisioner WHOQOL-BREF	114
Lampiran 5 SOP DASH Diet	121
Lampiran 6 Lembar Observasi DASH Diet	123
Lampiran 7 SOP Senam Lansia	125
Lampiran 8 Lembar Observasi Senam Lansia	132
Lampiran 9 Media Edukasi	134
Lampiran 10 Persetujuan Etik Penelitian.....	135
Lampiran 11 Ijin Penelitian.....	136
Lampiran 12 Hasil Penelitian.....	140
Lampiran 13 Rencana Kebutuhan Biaya.....	150
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	151
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	154

PENGARUH EDUKASI DASH DIET DAN SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BOBA, NGADA

Maria Moi^{1*}

Fransiskus S. Onggang², Yoany M.V.B. Aty³, Gadur Blasius^{4**}

Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang^{1*}

Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang^{234**}

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Kota Kupang

moimey41@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang terus meningkat dan berdampak pada penurunan kualitas hidup. Pola makan tinggi garam dan lemak, rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama peningkatan tekanan darah. Kondisi ini menyebabkan berbagai keluhan, seperti pusing, nyeri kepala, cepat lelah, dan gangguan tidur yang menghambat aktivitas sehari-hari.

Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dan senam lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Boba, Kabupaten Ngada.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* menggunakan *nonequivalent control group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 76 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol, masing-masing 38 responden, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah edukasi diet DASH dan senam lansia, sedangkan variabel dependen adalah kualitas hidup yang diukur menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Hasil: Sebelum intervensi, sebagian besar responden pada kelompok eksperimen (60,5%) dan kelompok kontrol (68,4%) memiliki kualitas hidup rendah. Setelah intervensi, proporsi kualitas hidup baik pada kelompok eksperimen meningkat menjadi 68,4%, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden tetap memiliki kualitas hidup rendah (63,2%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan edukasi diet DASH dan senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh edukasi diet DASH yang dikombinasikan dengan senam lansia dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Saran: Penelitian selanjutnya disarankan mengevaluasi perubahan tekanan darah secara langsung, memperpanjang periode tindak lanjut, serta melibatkan sampel yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran efektivitas intervensi yang lebih komprehensif.

Kata kunci: DASH diet; Hipertensi; Kualitas Hidup; Senam Lansia

*THE EFFECT OF DASH DIET EDUCATION AND EXERCISE FOR THE ELDERLY
ON THE QUALITY OF LIFE OF HYPERTENSION PATIENTS AT THE BOBA
PUBLIC HEALTH CENTER, NGADA*

Maria Moi^{1*}

Fransiskus S. Onggang², Yoany M.V.B. Aty³, Gadur Blasius^{4**}

Students of the Bachelor of Applied Nursing, Poltekkes Kemenkes Kupang, Ministry of
Health Polytechnic Kupang^{1*}*

*Lecturer of the Bachelor of Applied Nursing, Ministry of Health Polytechnic Kupang^{234**}*
moimey41@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a public health problem with a steadily increasing prevalence and impacting quality of life. A diet high in salt and fat, low in fruit and vegetable consumption, and a lack of physical activity are the main factors contributing to high blood pressure. This condition causes various complaints, such as dizziness, headaches, fatigue, and sleep disturbances that hinder daily activities.

Objective: To determine the effect of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) education and elderly exercise on the quality of life of hypertension sufferers at the Boba Community Health Center, Ngada Regency.

Method: This quantitative study used a quasi-experimental design using a nonequivalent control group pretest-posttest design. A sample of 76 respondents, divided into 38 respondents each into an experimental group and a control group, was selected using a purposive sampling technique. The independent variables were DASH diet education and elderly exercise, while the dependent variable was quality of life, measured using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: Before the intervention, most respondents in the experimental group (60.5%) and the control group (68.4%) had a low quality of life. After the intervention, the proportion of respondents with a good quality of life in the experimental group increased to 68.4%, while in the control group, the majority of respondents remained with a low quality of life (63.2%). The Wilcoxon test showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of DASH diet education and elderly exercise on improving the quality of life of people with hypertension.

Conclusion: There is an effect of DASH diet education combined with elderly exercise on improving the quality of life of people with hypertension.

Recommendation: Future research is recommended to directly evaluate changes in blood pressure, extend the follow-up period, and involve a more diverse sample to obtain a more comprehensive picture of the intervention's effectiveness.

Keywords: *DASH diet; Elderly exercise; Quality of life; Hypertension*