

KARYA TULIS ILMIAH
**IMPLEMENTASI DIET DASH (*DIETARY APPROACH TO*
STOP HYPERTENSION) PADA PASIEN HIPERTENSI**
DI PUSKESMAS PASIR PANJANG



AYU PUSPITA MANU PADJA

PO.5303201211244

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2024

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI DIET DASH (*DIETARY APPROACH TO*
***STOP HYPERTENSION*) PADA PASIEN HIPERTENSI**
DI PUSKESMAS PASIR PANJANG

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



AYU PUSPITA MANU PADJA

PO.5303201211244

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Puspita Manu Padja

NIM : PO.5303201211244

Program Studi : D III Keperawatan Kupang

Perguruan Tinggi: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Penulis tidak melakukan plagiat dalam melakukan penulisan Karya Tulis Ilmiah dan apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 3 Juli 2024

Pembuat Pernyataan



Ayu Puspita Manu Padja

PO.5303201211244

Mengetahui:

Pembimbing



Maria Sambriang, SST, MPH

NIP. 196808311989032001

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Ayu Puspita Manu Padjja, NIM: PO.530320121244,
dengan Judul “Implementasi Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang” telah
diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Disusun Oleh



Ayu Puspita Manu Padjja
PO.5303201211244

Telah disetujui untuk diseminarkan di depan dewan penguji Prodi D III
Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Kupang, 3 Juli 2024

Menyetujui
Pembimbing



Maria Sambriong, SST, MPH
NIP. 196808311989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Implementasi Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada
Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang

Disusun oleh



Ayu Puspita Manu Padja

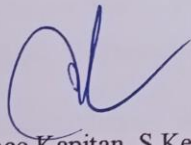
PO.5303201211244

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Kupang, 3 Juli 2024

Dewan Penguji

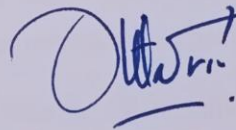
Penguji 1



Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197904302000122002

Penguji 2

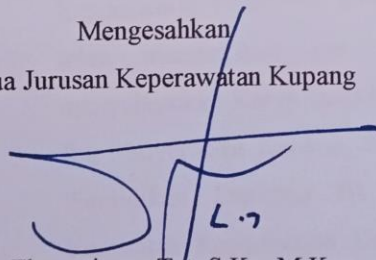


Maria Sambriang, SST, MPH

NIP. 196808311989032001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

NIP.196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D III Keperawatan



Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197904302000122002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya atas kasih karunia dan penyertaan-Nya sehingga penulis diberikan hikmat untuk menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Implementasi Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang”**. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis juga mendapatkan bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Maria Sambriang, SST., MPH sebagai pembimbing yang dengan kesabaran telah membimbing penulis dengan totalitasnya memberi arahan, merevisi dan meluangkan waktu selama proses bimbingan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Dan penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Diploma III Jurusan Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang dan sekaligus penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan masukan demi penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu membimbing dan memotivasi penulis selama menjalani studi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Kupang Pendidikan Diploma III Keperawatan.
5. Seluruh jajaran Dosen Program Studi Pendidikan Diploma III Jurusan Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan dan dukungan bagi penulis.
6. Orang tua tercinta, Bapak Anderias Manu Padjaja dan Ibu Yuliana Tallo. Dan untuk kak Tutu, kak Ina, kak Manja, kak Amason, terimakasih karena selalu mendoakan dan memotivasi penulis untuk selalu semangat.
7. Teman-teman seperjuangan angkatan 30 Tingkat 3 Regular A yang setia memberikan saran, dukungan dan semangat bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan semua dengan baik.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Akhir ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, kritik dan gagasan dari semua pihak sangat diyakini bermanfaat untuk penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini dan berguna serta bermanfaat bagi semua pihak.

Kupang, 3 Juli 2024



Ayu Puspita Manu Padjaja

NIM: PO.5303201211244

“Implementasi Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang”

Ditulis oleh: Ayu Puspita Manu Padja

Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Email: ayupuspitamp23@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang implementasi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang. Metode penelitian menggunakan desain penelitian studi kasus observasi, dengan rancangan atau metode penelitian menggunakan metode kualitatif. Penelitian studi kasus ini dilakukan pada 2 (dua) responden dengan observasi langsung untuk mendapatkan data berupa karakteristik responden, tekanan darah, dan pengetahuan dengan cara *pre-test* menggunakan kuesioner sebelum diberikan implementasi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) yang menggunakan media lembar balik dan *post-test* setelah diberikan implementasi pada responden. Hasil penelitian menunjukan terdapat perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diimplementasikan diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan menggunakan media lembar balik pada responden. Hal ini membuktikan bahwa media lembar balik dapat memberikan informasi dengan efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait pemberian informasi atau edukasi kesehatan tentang diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pada pasien hipertensi. Sehingga kesimpulannya, implementasi diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) menggunakan media lembar balik membuktikan dapat meningkatkan pengetahuan dan penurunan tekanan darah pada responden.

Kata Kunci: Hipertensi, implementasi, DASH, Puskesmas Pasir Panjang

*“Implementation of the DASH Diet (Dietary Approach to Stop Hypertension)
in Hypertensive Patients at Pasir Panjang Health Center”*

Written by: Ayu Puspita Manu Padja

D III Nursing Study Program Kupang Ministry of Health Polytechnic

Email: ayupuspitamp23@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition in which systolic blood increases are above the normal limit of 140 mmHg and diastolic blood pressure is above 90mmHg. The study aims to gain insight into the implementation of the DASH diet (Dietary Approach to Stop Hypertension) in patients with hypertension in the Long Sand Puskesmas. Research methods use observation case study research designs, with designs or research methods using qualitative methods. The case study was conducted on two (two) respondents with direct observation to obtain data such as the characteristics of the respondent, blood pressure, and knowledge by pre-test using a questionnaire before the implementation of the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet that uses feedback media and post-test after the application to the respondents. This proves that feedback media can effectively provide information in improving health information or education about the DASH diet (Dietary Approach to Stop Hypertension) in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, implementation, DASH, Pasir Panjang Health Center

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	x
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	x
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	x
LEMBAR PERSETUJUAN	x
LEMBAR PENGESAHAN	x
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Penyakit Hipertensi	5
2.1.1 Pengertian	5
2.1.2 Etiologi	5
2.1.3 Patofisiologi	8
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	10
2.1.5 Manifestasi Klinik	10
2.1.6 Penatalaksanaan Hipertensi	11
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	13
2.2 Konsep Diet DASH (<i>Dietary Approach to Stop Hypertension</i>).....	13

2.2.1	Pengertian Diet DASH	13
2.2.2	Tujuan Diet DASH	14
2.2.3	Prinsip Diet DASH.....	14
2.2.4	Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan	16
2.2.5	Daftar Menu Makan Pasien Hipertensi	17
BAB 3	METODE PENELITIAN	18
3.1	Jenis Penelitian	18
3.2	Subjek Penelitian.....	18
3.3	Fokus Penelitian	18
3.4	Definisi Operasional	19
3.5	Instrumen Penelitian	19
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	19
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
3.8	Analisis Data dan Penyajian Data	20
3.9	Etika Penelitian	21
3.10	Kelemahan dan Keterbatasan Penelitian.....	21
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1	Hasil Penelitian.....	23
4.2	Pembahasan Penelitian	30
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1	Kesimpulan.....	41
5.2	Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....		43
LAMPIRAN		48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi.....	10
Tabel 2.2 Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.....	16
Table 2.3 Daftar menu makan pasien hipertensi	17
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	19
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, kebiasaan konsumsi makanan beresiko.....	25
Tabel 4.2 Jenis makanan yang dikonsumsi responden sebelum dan sesudah pemberian implementasi diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>)	
Tabel 4.3 Tekanan sistolik responden sebelum dan sesudah pemberian diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>).....	27
Tabel 4.4 Tekanan diastolik responden sebelum dan sesudah pemberian diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>).....	28
Tabel 4.5 Pengetahuan responden tentang diet dash sebelum dan sesudah pemberian diet DASH (<i>Dietary Approach To Stop Hypertension</i>)	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden	49
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> (Persetujuan Menjadi Responden 1).....	51
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> (Persetujuan Menjadi Responden2).....	52
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian Sebelum Pemberian Implementasi Diet DASH Responden 1.....	53
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian Sebelum Pemberian Implementasi Diet DASH Responden 2	56
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian Sesudah Pemberian Implementasi Diet DASH Responden 1	59
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian Sesudah Pemberian Implementasi Diet DASH Responden 2.....	62
Lampiran 8. Lembar Observasi Tekanan Darah Responden 1.....	65
Lampiran 9. Lembar Observasi Tekanan Darah Responden 2.....	66
Lampiran 10. Lembar Observasi Recall-24 Jam Responden 1	67
Lampiran 11. Lembar Observasi Recall-24 Jam Responden 2	70
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian Dari Prodi D III Jurusan Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang.....	73
Lampiran 13. Surat Ijin Pengambilan Data Dari Prodi D III Jurusan Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang	74
Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Kupang	75
Lampiran 15. Surat Ijin Pengambilan Data Dari Dinas Kesehatan Kota Kupang	76
Lampiran 16. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI.....	77
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	78

