

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SALAMREJO, SENTOLO, KULON PROGO**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh**  
**ROSDIANA PALUPI RAHMAWATI**  
**20120320159**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**  
**2016**



## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosdiana Palupi Rahmawati

NIM : 20120320159

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang penulis tulis ini benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka penulis bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, Juli 2016

Yang membuat pernyataan,

Rosdiana Palupi Rahmawati

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Karya tulis ini saya persembahkan kepada pihak-pihak yang saya sayangi dan menyayangi saya di mana pun berada.*

*Saya persembahkan karya tulis ini untuk:*

*Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan yang tiada tara,*

*Keluarga saya Papa Dwi, Mama Dhian, Kiki, Ikhsan, Lala, Mbah Kung,*

*Mbah Uti yang selalu mendukung saya dalam keadaan apapun,*

*Almh Mbah uyut, Alm Mbah Abas, Almh Mbah Jawa, Almh Mamah*

*Nanik semoga beliau mendapat tempat terindah disisiNya,*

*Keluarga Subadi, Keluarga Saipul, Keluarga Ijan,*

*Ayah Sulis, Bunda Nyimas, Mbak Sis, Eli, dan Sulistiyo Ningrum yang*

*sudah saya anggap sebagai keluarga kedua saya,*

*Sahabat Jauh di Mata Sulis, Elisa, Fara, April, Suci, Vetty, Lian,*

*Sahabat Seperjuangan Mbak Linda, Bang Gugun, Angga, Deva dan*

*Trisab.*

*Terima Kasih*

## KATA PENGANTAR

*Assalammu'alaikum Wr. Wb.*

Puji dan syukur penulis penjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini. Sholawat dan salam tak lupa penulis curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Ucapan terima kasih ingin penulis haturkan kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini, khususnya kepada:

1. Bapak Dwi Rosyadi, SKM, Ibu Dhian Agustina selaku orang tua yang telah mendukung dengan segenap tenaga, doa dan usaha.
2. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An.,M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Mat.,HNC., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan sosok seorang ibu yang selalu semangat mendorong anaknya menuju sukses.
4. Ambar Relawati, S.Kep.,NS.,M.Kep, selaku mentor atau dosen pembimbing yang telah membimbing saya hingga menyelesaikan penelitian ini.
5. Yanuar Primanda, S.Kep.,Ns.,MNS.,HNC, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran perbaikan demi kemajuan peneliti.
6. Seluruh Tenaga Pengajar dan Administrasi di Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
7. Kepala Desa Salamrejo yang telah memberikan izin dan dukungan dalam melakukan penelitian ini.
8. Defia, Satifa, Sholehah, Dea, Ulfah, Azika selaku teman satu bimbingan kardiovaskular.
9. Tiffani, Kiki, Angga, Ratri, Linda, Novia, Defia, Mega, Hermansyah, Dwi novi selaku teman-teman skills lab 8B.

10. Keluarga besar Tim Basketball FKIK UMY dan PSIK UMY 2012 selaku organisasi yang telah memberikan pengalaman dan dukungan selama berkuliah di FKIK UMY.

11. Seluruh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2012.

Penulis sadar masih banyaknya kekurangan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan bimbingan, kritik dan saran demi kemajuan bersama. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih kepada para pembaca semoga Allah SWT melindungi kita semua.

*Wassalammu'alaikum Wr Wb*

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL .....                        | i                                   |
| HALAMAN PENGESAHAN KTI.....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....        | iii                                 |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                  | iv                                  |
| KATA PENGANTAR .....                       | v                                   |
| DAFTAR ISI .....                           | vii                                 |
| DAFTAR TABEL .....                         | x                                   |
| DAFTAR SINGKATAN .....                     | xi                                  |
| DAFTAR SKEMA .....                         | xii                                 |
| INTISARI.....                              | xiii                                |
| ABSTRACT .....                             | xiv                                 |
| BAB I PENDAHULUAN .....                    | 1                                   |
| A. Latar Belakang .....                    | 1                                   |
| B. Rumusan Masalah .....                   | 8                                   |
| C. Tujuan Penelitian.....                  | 8                                   |
| D. Manfaat Penelitian.....                 | 9                                   |
| E. Keaslian Penelitian .....               | 9                                   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....              | 12                                  |
| A. Pendidikan Kesehatan.....               | 12                                  |
| 1. Pengertian Pendidikan Kesehatan .....   | 12                                  |
| 2. Tujuan Pendidikan Kesehatan .....       | 13                                  |
| 3. Prinsip Pendidikan Kesehatan .....      | 13                                  |
| 4. Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan..... | 14                                  |
| 5. Metode Pendidikan Kesehatan .....       | 15                                  |
| 6. Media Pendidikan Kesehatan .....        | 17                                  |
| B. Hipertensi.....                         | 19                                  |
| 1. Pengertian Hipertensi.....              | 19                                  |
| 2. Klasifikasi Hipertensi .....            | 20                                  |
| 3. Etiologi Hipertensi.....                | 21                                  |
| 4. Manifestasi Klinis Hipertensi.....      | 22                                  |
| 5. Patofisiologi Hipertensi .....          | 22                                  |
| 6. Komplikasi Hipertensi .....             | 24                                  |

|  |  |    |
|--|--|----|
| 7.   | Penatalaksanaan Hipertensi.....  | 26 |
| C.   | Tekanan Darah .....  | 30 |
| 1.   | Definisi Tekanan Darah .....   | 30 |
| 2.   | Mekanisme Tekanan Darah.....   | 31 |
| 3.   | Kategori Tekanan Darah .....   | 31 |
| 4.   | Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....  | 33 |
| D.   | Diet DASH ( <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i> ).....                                | 37 |
| 1.   | Mengurangi konsumsi garam .....  | 38 |
| 2.   | Mengurangi konsumsi lemak jenuh dan minyak.....  | 39 |
| 3.   | Mengonsumsi sumber kalsium .....   | 41 |
| 4.   | Mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat.....   | 41 |
| 5.   | Mengonsumsi sumber makanan yang mengandung protein .....   | 42 |
| 6.   | Meningkatkan konsumsi makanan berserat tinggi .....  | 43 |
| E.   | Kerangka Konsep .....  | 44 |
| F.   | Hipotesa .....   | 44 |
| BAB III METODE PENELITIAN .....              |  | 45 |
| A.   | Desain Penelitian.....   | 45 |
| B.   | Populasi dan Sampel.....   | 46 |
| C.   | Lokasi dan Waktu Penelitian .....  | 48 |
| D.   | Variabel dan Definisi Operasional .....  | 48 |
| E.   | Instrumen Penelitian .....   | 49 |
| F.   | Pengumpulan Data.....  | 50 |
| G.   | Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....   | 53 |
| H.   | Pengolahan dan Metode Analisa Data.....  | 53 |
| I.   | Etik Penelitian .....  | 55 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... |  | 57 |
| A.   | Hasil Penelitian .....   | 57 |
| 1.   | Gambaran Wilayah Penelitian.....   | 57 |
| 2.   | Gambaran Umum Karakteristik Responden .....  | 58 |
| 3.   | Hasil Analisa Uji Beda Tekanan Sistolik dan Diastolik <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> ..... | 60 |
| 4.   | Hasil Analisa Uji Beda Tekanan Sistolik <i>Pre-Test</i> .....                                    | 61 |
| 5.   | Hasil Analisa Uji Beda Tekanan Diastolik <i>Pre-Test</i> .....                                   | 62 |
| 6.   | Hasil Analisa Uji Beda Tekanan Sistolik <i>Post-Test</i> .....                                   | 62 |



|               |   |     |
|---------------|---|-----|
| 7.            | Hasil Analisa Uji Beda Tekanan Diastolik <i>Post-Test</i> ..... | 63  |
| B.            | Pembahasan.....   | 63  |
| 1.            | Karakteristik Demografi Responden .....                         | 63  |
| 2.            | Pengaruh Pendidikan Kesehatan DASH Terhadap Tekanan Darah       | 70  |
| C.            | Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....                          | 75  |
| 1.            | Kekuatan Penelitian .....                                       | 75  |
| 2.            | Kelemahan Penelitian .....                                      | 75  |
| BAB V         | KESIMPULAN DAN SARAN.....                                       | 76  |
| A.            | Kesimpulan .....  | 76  |
| B.            | Saran .....   | 77  |
| DAFTAR        | PUSTAKA .....   | 79  |
| LAMPIRAN      | .....   | 85  |
| Lampiran I    | Lembar Permohonan Menjadi Responden.....                        | 86  |
| Lampiran II   | Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....                      | 87  |
| Lampiran III  | Permohonan Menjadi Asisten Penelitian .....                     | 88  |
| Lampiran IV   | Lembar Informasi Penelitian .....                               | 89  |
| Lampiran V    | Kuesioner Data Demografi Responden .....                        | 92  |
| Lampiran VI   | Satuan Acara Pengajaran.....                                    | 94  |
| Lampiran VII  | Contoh Menu Makanan Diet DASH Penderita HIpertensi.....         | 101 |
| Lampiran VIII | Power Point Diet DASH.....                                      | 103 |
| Lampiran IX   | Lembar Uji Content Validity .....                               | 111 |
| Lampiran X    | Hasil Analisis Data Penelitian .....                            | 117 |
| Lampiran XI   | Surat Kelayakan Etik Penelitian .....                           | 128 |
| Lampiran XII  | Surat Izin Penelitian.....                                      | 129 |
| Lampiran XIII | Lembar Uji Kalibrasi Alat .....                                 | 132 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Batasan Hipertensi menurut <i>The Joint National Commite VII</i> .....  | 20 |
| Tabel 2. Kategori Tekanan Darah menurut <i>American Heart Assiciation</i> ....   | 20 |
| Tabel 3. Desain Penelitian.....  | 45 |
| Tabel 4. Definisi Operasional.....   | 48 |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Hipertensi .....   | 59 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia dan Lama Menderita Hipertensi .....   | 61 |
| Tabel 7. Hasil Analisis Tekanan Darah <i>Pre-test &amp; Post-test</i> pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dengan Uji <i>Wilcoxon</i> .....   | 61 |
| Tabel 8. Hasil Analisis Tekanan Darah Sistolik <i>Pre-test</i> pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dengan Uji <i>Mann-Whitney</i> .....      | 62 |
| Tabel 9. Hasil Analisis Tekanan Darah Diastolik <i>Pre-test</i> pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dengan Uji <i>Mann-Whitney</i> .....     | 63 |
| Tabel 10. Hasil Analisis Tekanan Darah Sistolik <i>Post-test</i> antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dengan Uji <i>Mann-Whitney</i> .....  | 63 |
| Tabel 11. Hasil Analisis Tekanan Darah Diastolik <i>Post-test</i> antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dengan Uji <i>Mann-Whitney</i> ..... | 64 |

## DAFTAR SINGKATAN

|                 |   |
|-----------------|---|
| ACE             | <i>Angiotensin Converting Enzim</i>               |
| ACEI            | <i>Angiotensin Converting Enzim Inhibitor</i>     |
| ADH             | <i>Antidiuretik Hormone</i>                       |
| AHA             | <i>American Heart Association</i>                 |
| BB              | <i>Beta Blocker</i>                               |
| CCB             | <i>Calcium Channel Blocker</i>                    |
| CO <sub>2</sub> | Karbondioksida                                    |
| DASH            | <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>    |
| Depkes RI       | Departemen Kesehatan Republik Indonesia           |
| Dinkes          | Dinas Kesehatan                                   |
| HDL             | <i>High Density Lipoprotein</i>                   |
| JNC             | <i>The Joint National Commite</i>                 |
| LDL             | <i>Low Density Lipoprotein</i>                    |
| NaCl            | Natrium Klorida                                   |
| NHLBI           | <i>National Heart, Lung and Blood Institute</i>   |
| O <sub>2</sub>  | Oksigen   |
| RAA             | <i>Renin-Aldosteron-Mediated-Volume-Expansion</i> |
| Riskesdas       | Riset Kesehatan Dasar                             |
| SAP             | Satuan Acara Pengajaran                           |
| WHO             | <i>World Health Organization</i>                  |

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 1. Kerangka Konsep

Skema 2. Tahap Persiapan dan Tahap Pelaksanaan