

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH *HEALTH COACHING* TERHADAP POLA DIIT PADA  
PASIEH HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
PANDANWANGI MALANG**



**OLEH  
BENING AFRI DALILAH  
NIM. 16.1.083**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH *HEALTH COACHING* TERHADAP POLA DIIT PADA  
PASIEH HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
PANDANWANGI MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS  
dr. Soepraoen Malang



**OLEH**

**BENING AFRI DALILAH**

**NIM. 16.1.083**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG**

**TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Bening Afri Dalilah  
Tempat/ tanggalahir : Malang, 13 September 1998  
NIM : 16.1.083  
Alamat : Jl. Kakaktua Selatan no 12 RT: 015 RW: 008  
Kecamatan Sukun Kota Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh *Health Coaching* Terhadap Pola Diet Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang", ini bukan merupakan hasil karya orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 14 Mei 2019

Yang Menyatakan,



Bening Afri Dalilah

NIM 16.1.083

## CURRICULUM VITAE

Nama : Bening Afri Dalilah  
Tempat Tgl Lahir : Malang, 13 September 1998  
Alamat Rumah : Jalan Kakaktua Selatan no. 12 RT: 15  
RW:08 Sukun, Malang  
Nama Orang Tua :  
    Ayah : Arif Umariyadi  
    Ibu : Sri Wahyuni  
Riwayat Pendidikan :  
    SD : SDN Sukun 2 Malang  
    SMP : SMPN 17 Malang  
    SMA : SMAN 2 Malang



## LEMBAR PERSEMBAHAN

**“ Sejuta merpati tak akan pernah terbang bila tidak mau belajar terbang,  
Berjuta bintang tidak pernah bersinar jika setiap saat selalu siang ”.**

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa serta atas dukungan dan doa dari orang – orang tercinta, akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

1. Kepada Allah SWT atas rahmat dan HidayahNya yang telah diberikan kepadaku, yang telah memberikan rejeki kesehatan, keselamatan, dan kemudahan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
2. Ayah dan Ibu tercinta yang telah membesarkan dengan penuh kasih dan sayang, selalu membimbing, membina, memberi dorongan moral maupun material, serta selalu mendoakan saya.
3. Dosen Pembimbing Bu Apriyani Puji Hastuti., S.Kep.,Ns., M.Kep dan Pak Ardhiles Wahyu K., S.Kep.,Ns., M.Kep yang selalu memberikan bimbingan dan memotivasi dalam pengerjaan karya tulis ini.
4. Para Dosen Poltekkes RS dr. Soepraeon yang selama ini banyak memberikan ilmu dan pengalamannya.
5. Semua sahabat saudaraku Angkatan 16' Prodi Keperawatan yang selalu mendukung, menemani dan memotivasi dalam pengerjaan karya tulis ini.
6. Serta banyak pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Saya ucapkan banyak-banyak terimakasih.

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul " Pengaruh *Health Coaching* Terhadap Pola Diet Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang" telah disetujui untuk disajikan di depan tim penguji.

Tanggal: 14 Mei 2019

Oleh:

Pembimbing I



Apriyani Puji Hastuti, M. Kep.

Pembimbing II



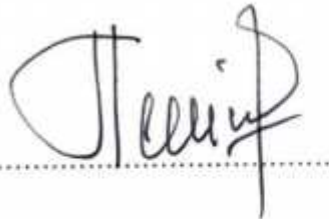

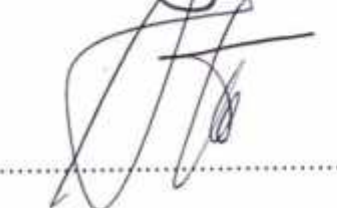
Ardhiles Wahyu K., M. Kep.

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pengaruh *Health Coaching* Terhadap Pola Diet Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang".

Pada tanggal 16 Mei 2019

### TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Heny Nurmayunita, S.Kep. Ns.,MMRS	
Anggota : - Riki Ristanto, M.Kep.	
- Ardhiles Wahyu K, M.Kep	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Kumoro Asto Lenggono, M.Kep.

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pengaruh *Health Coaching* Terhadap Pola Diet Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang" sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Keperawatan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol CKM Arief Effendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Dr. Sri Purwani, selaku kepala Puskesmas Pandanwangi Malang
3. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep., selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
4. Apriyani Puji H., M.Kep., selaku pembimbing I yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ardiles Wahyu K., M.Kep., selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.
7. Pasien Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.
8. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Mei 2019

Peneliti



## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul .....	i
Cover Dalam .....	ii
Lembar Pernyataan .....	iii
Curriculum Vitae .....	iv
Lembar Persembahan .....	v
Lembar Persetujuan .....	vi
Lembar Pengesahan .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Singkatan .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Abstrak .....	xv
<i>Abstrac</i> .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
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.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Hipertensi.....	6
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	6
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	6
2.1.3 Penyebab Hipertensi .....	7
2.1.4 Gejala Klinis.....	8
2.1.5 Patofisiologi .....	9
2.1.6 Komplikasi Hipertensi .....	10
2.1.7 Penatalaksanaan.....	11
2.2 Konsep Pola Diet Hipertensi .....	12
2.2.1 Diet Rendah Garam .....	12
2.2.2 Diet Tinggi Serat .....	13
2.2.3 Diet Rendah Energi dan Lemak.....	15
2.2.4 Bahan Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan .....	16
2.2.5 Jenis dan Jumlah Diet Penderita Hipertensi .....	17
2.2.6 Pengolahan Diet Hipertensi .....	22

2.3 Konsep <i>Health Coaching</i> .....	23
2.3.1 Definisi <i>Health Coaching</i> .....	23
2.3.2 Prinsip <i>Health Coaching</i> .....	24
2.3.3 Strategi dan Teknik <i>Health Coaching</i> .....	26
2.3.4 Protokol <i>Health Coaching</i> .....	27
2.3.5 Perbedaan Pendekatan Tradisional dan <i>Health Coaching</i> ...	30
2.3.6 <i>Health Coach</i> atau Pelatih Kesehatan .....	31
2.4 Pengaruh <i>Health Coaching</i> terhadap Pola Diet Pasien Hipertensi..	33
2.5 Kerangka Konsep .....	35
2.5.1 Diskripsi Kerangka Konsep .....	36
2.6 Hipotesis .....	37

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian .....	38
3.2 Kerangka Kerja .....	40
3.3 Populasi, Sampel, Sampling .....	41
3.3.1 Populasi .....	41
3.3.2 Sampel .....	41
3.3.3 Sampling .....	42
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	42
3.4.1 Identifikasi Variabel .....	42
3.4.2 Definisi Operasional Variabel .....	43
3.5 Pengumpulan dan Analisa Data .....	44
3.5.1 Pengumpulan Data .....	44
3.5.2 Analisa Data .....	47
3.6 Etika Penelitian .....	50
3.7 Keterbatasan Penelitian .....	52

### **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	53
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	53
4.2 Data Umum .....	54
4.3 Data Khusus .....	56
4.3.1 Hasil Analisis Perbedaan Pola Diet <i>Pre Test</i> .....	57
4.3.2 Hasil Analisis Perbedaan Pola Diet <i>Post Test</i> .....	58
4.3.3 Hasil Analisis Perbedaan Pola Diet <i>Pre Test Post Test</i> .....	58
4.4 Pembahasan .....	60
4.4.1 Pola Diet sebelum diberikan <i>health coaching</i> .....	60
4.4.2 Pola Diet sesudah diberikan <i>health coaching</i> .....	61
4.4.3 Pengaruh <i>health coaching</i> terhadap pola diet pasien hipertensi .....	63

### **BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	67
5.2 Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC .....	6
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut Ikatan Dokter Kardiovaskuler ...	7
Tabel 2.3 Bahan Makanan Yang Dianjurkan Dan Tidak Dianjurkan .....	16
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian <i>Quasy Experiment</i> .....	38
Tabel 3.2 Variabel Pengaruh <i>Health Coaching</i> Terhadap Pola Diit .....	42
Tabel 3.3 Definisi Operasional .....	43
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	54
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.3 Perbedaan Pengaturan Pola Diit <i>Pre Test</i> .....	57
Tabel 4.4 Perbedaan Pengaturan Pola Diit <i>Post Test</i> .....	58
Tabel 4.5 Perbedaan Pengaturan Pola Diit <i>Pre test Post Test</i> Kontrol ....	58
Tabel 4.6 Perbedaan Pengaturan Pola Diit <i>Pre test Post Test</i> Perlakuan	59

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	35
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	40

## DAFTAR SINGKATAN

<b>mmHg</b>	<b>: Milimeter Hydragyrum</b>
<b>WHO</b>	<b>: <i>World Health Organization</i></b>
<b>PTM</b>	<b>: Penyakit Tidak Menular</b>
<b>JNC</b>	<b>: <i>Joint National Commite</i></b>
<b>NHS</b>	<b>: <i>National Health Society</i></b>
<b>Na+</b>	<b>: Natrium</b>
<b>K+</b>	<b>: Kalium</b>
<b>ATP</b>	<b>: Adenosina trifosfat</b>
<b>LDL</b>	<b>: <i>Low Density Lipoprotein Cholesterol</i></b>
<b>HDL</b>	<b>: <i>High Density Lipoprotein Cholesterol</i></b>
<b>Gr</b>	<b>: Gram</b>
<b>Mg</b>	<b>: Mili gram</b>
<b>Td</b>	<b>: Tekanan Darah</b>
<b>SAK</b>	<b>: Satuan Acara Kegiatan</b>
<b>FFQ</b>	<b>: <i>Food Frequency Questionere</i></b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Penelitian .....	73
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	74
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Sebagai Partisipan .....	75
Lampiran 4 Kuesioner ( <i>Food Frequency Questionere</i> ).....	76
Lampiran 5 Kisi-kisi Kuisisioner .....	78
Lampiran 6 SAK <i>Health Coaching</i> .....	79
Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data .....	91
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik .....	93
Lampiran 9 <i>Booklet</i> Pengaturan Pola Diit Hipertensi .....	95
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian .....	98
Lampiran 11 Dokumentasi .....	105

## ABSTRAK

Dalilah, Bening Afri. 2019. “**Pengaruh *Health Coaching* Terhadap Pola Diit Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang**”. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. dr Soepraoen Malang. Pembimbing 1: Apriyani Puji Hastuti, S.Kep., Ners., M. Kep., Pembimbing 2: Ardhiles Wahyu K., S.Kep., Ners., M.Kep.

**Pendahuluan:** Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Pola diit penting untuk mengendalikan hipertensi agar tidak menambah derajat hipertensi. Pemberian pengetahuan pola diit hipertensi melalui penyuluhan atau informasi sudah sering didapatkan tetapi penderita hipertensi tetap kesulitan untuk mengubah pola diitnya. *Health coaching* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan perawat untuk meningkatkan pengetahuan pasien akan penyakitnya sehingga mampu mengatur pola diitnya dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh *health coaching* terhadap pola diit pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Malang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre-post test control group design*. Teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. Besar sampel 13 responden untuk setiap kelompok. Variabel penelitian ini adalah pola diit. Uji data statistik menggunakan *Mann whitney* dan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*. **Hasil:** menunjukkan ada pengaruh *health coaching* terhadap pola diit yang baik pada pasien hipertensi. Uji beda pada kelompok perlakuan dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai p value 0,002 ( < 0,05) dan uji beda *post test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan *Mann Whitney* didapatkan p value 0,002 ( < 0,05). **Kesimpulan:** *Health coaching* memberikan pengaruh pola diit yang baik pada pasien hipertensi. Sehingga diharapkan penderita hipertensi dapat memiliki *coach* atau pendamping baik dari petugas kesehatan atau kader kesehatan agar penderita hipertensi dapat lebih mengendalikan pola diit yang benar.

**Kata kunci:** *Health Coaching*, Hipertensi, Pola Diit

## ABSTRACT

Dalilah, Bening Afri. 2019. "**Effect of Health Coaching on Diit Patterns of Hypertension Patients In The Work area Puskesmas Pandanwangi Malang**". *Scientific papers. Nursing study program health Polytechnic of RS. dr. Soepraoen Malang. Advisor 1 : Apriyani Puji Hastuti, S.Kep., Ners., M. Kep., Advisor 2 : Ardholes Wahyu K., S.Kep., Ners., M.Kep.*

**Introduction:**Someone who called hypertension if he has systolic blood pressure 140 mmHg and or diastolic blood pressure 90 mmHg, on recurrent examination. Diit pattern is important to manage hypertension so the degree of hypertension cannot be increase. Giving knowledge of the pattern of diit hypertension through counseling or information has often been obtained, but patient of hypertension still difficult to change the pattern of diit. Health coaching is one of method which can nurse do to increase the knowledge of patient about his disease so he able to manage his diet well. The purpose of this research is to explain the influence of health coaching to diit pattern for hypertension patient in the work area Puskesmas Pandanwangi Malang.**Methods:**This research use quasi experiment design with research plan pre post test control group design. Sampling technique with purposive sampling method. The number of samples are 13 respondent in every group. The variable of this research is diit pattern. Statistic test use Mann whitney and Wilcoxon Sign Rank test.**Result:**The result of research shows the influence of health coaching to diit pattern for hypertension patient. Different test to treatment group with Wilcoxon obtained p value 0,002 ( 0,05) and different test post treatment group and control group with Mann Whitney obtained p value 0,002 ( 0,05). **Discussion:**Health coaching give influence diit pattern well to hypertension patient. Expected the hypertension patient can have coaches or assistants from health workers or health cadres to manage more diit pattern so well.

**Keywords: Health Coaching, Hypertension, Diit Pattern**