

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN KEDUNGKANDANG KOTA MALANG



OLEH:

OVA RAHAYU WILUJENG

NIM. 16.1.117

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS. Dr. SOEPRAOEN MALANG

TAHUN AKADEMIK 2018/2019

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN TEKanan DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN KEDUNGKANDANG KOTA MALANG

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



OLEH
OVA RAHAYU WILUJENG
NIM. 16.1.117

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr.SOEPRAOEN
MALANG
2018

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ova Rahayu Wilujeng
Tempat/tanggal lahir : Lumajang, 15 Desember 1997
NIM : 16.1.117
Alamat : Pronojiwo RT. 33 RW XII Lumajang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Kaya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 01 Juli 2019

Yang Menyatakan



Ova Rahayu Wilujeng
NIM 16.1.117

CURICULUM VITAE

Nama : Ova Rahayu Wilujeng
Tempat Tgl. Lahir : Lumajang, 15 Desember 1997
Alamat Rumah : Pronojiwo, RT. 33 RW. XII Lumajang
Nama Orang Tua :

a. Ayah : Sulistiyo Hadi

b. Ibu : Titik Ernawati

Riwayat Pendidikan :

a. SD : M.I Ma'arif NU Nurul Islam Pronojiwo

b. SMP : SMP Negeri 1 Pronojiwo

c. SMA : SMA Negeri 1 Pronojiwo



LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal 27 Juli 2019

Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Hanim Mufarokhah, S.Kep. Ns, M.Kep






Amin Zakaria, M. Kes

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program
Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal 28 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Aloysia Ispriantari, S. Kep, Ns, M. Kep	
Anggota : 1. Dr. Juliati Koesrini, A. Per. Pen., M. KPd	
2. Hanim Mufarokhah, S. Kep, Ns, M. Kep	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Kumoro Asto L, S.Kep., Ners, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Kepatuhan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dengan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kecamatan Kedungkandang Kota Malang” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan KTI, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, SMPH., SH, S.Kep., Ners, M. Kes , selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
2. Bapak Kumoro Asto L, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
3. Kepala Puskesmas Kedungkandang Kota Malang telah memberikan ijin penelitian.
4. Ibu Hanim Mufarokhah, S.Kep. Ns, M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
5. Bapak Amin Zakaria, M. Kes selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Aloysia Ispriantari, M. Kep selaku penguji I dalam penelitian ini.
7. Ibu Dr. Juliati Koesrini, A. Per. Pen., M. KPd selaku penguji II dalam penelitian ini.
8. Orang tua yang telah memberikan dukungan serta semangat hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Lansia di Poyandu Lansia Anggrek selaku responden dalam penelitian ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Kelas 3 B Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
11. Bharatu Yohandi Yahya yang telah memberikan dukungan dan semangat hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurkannya.

Malang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Cover Dalam.....	ii
Halaman Pernyataan	iii
Curriculum Vitae	iv
Lembar Persetujuan	v
Lembar Pengesahan.....	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Singkatan dan Lambang	xi
Daftar Lampiran	xii
Abtrak	xiii
Abtrak	xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
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 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Diet (DASH)	
2.1.1 Pengertian Diet (DASH)	6
2.1.2 Tujuan Diet Hipertensi	7
2.1.3 Prinsip Diet Hipertensi	8
2.1.4 Jenis Diet Hipertensi.....	9
2.1.5 Penatalaksanaan Diet (DASH)	10
2.2 Konsep Hiperetensi	
2.2.1 Pengertian Hipertensi	12
2.2.2 Jenis-jenis Hipertensi.....	13
2.2.3 Faktor Penyebab Hipertensi.....	14
2.2.4 Tanda dan Gejala Hipertensi	20
2.2.5 Hipertensi pada Lansia	20
2.2.6 Penataksaan Hipertensi	22
2.3 Konsep Kepatuhan	
2.3.1 Pengertian Kepatuhan.....	24
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan	25
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketidak Kepatuhan	26
2.3.4 Strategi Untuk Meningkatkan Kepatuhan.....	27

2.4	Konsep Lansia	
2.4.1	Pengertian Lansia.....	28
2.4.2	Batasan Umur Lansia	28
2.4.3	Perubahan Yang Terjadi pada Lansia.....	29
2.5	Konsep Tekanan Darah	
2.5.1	Pengertian Tekanan Darah.....	31
2.5.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	32
2.5.3	Penggolongan Tekanan Darah	33
2.5.4	Mengukur Tekanan Darah	33
2.6	Hubungan Kepatuhan Diet DASH dengan Tekanan Darah	34
2.7	Kerangka Konsep	
2.6.1	Deskripsi Kerangka Konsep	37
2.6.2	Hipotesis.....	37

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	39
3.2	Kerangka Kerja	40
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling	
3.3.1	Populasi.....	41
3.3.2	Sampel	41
3.3.3	Sampling.....	41
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	42
3.4.2	Definisi Operasional.....	43
3.5	Pengumpulan Data dan Analisa Data	
3.5.1	Proses Pengumpulan Data	44
3.5.2	Analisa Data	46
3.6	Etika Penelitian	48
3.7	Keterbatasan Penelitian	50

BAB 4 PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	51
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	51
4.1.2	Data Umum	54
4.1.3	Data Khusus.....	55
4.2	Pembahasan	56
4.2.1	Kepatuhan Diet DASH.....	57
4.2.2	Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia.....	58
4.2.2	Hubungan Kepatuhan Diet DASH dengan Tekanan Darah pada Responden	59

BAB 5 PENUTUP

4.1	Kesimpulan	61
4.2	Saran	62

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	38
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	42
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Lansia.....	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia.....	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Lansia.....	53
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Keluarga Pada Lansia.....	53
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Pada Lansia	54
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet DASH Pada Lansia.....	54
Tabel 4.7	Hubungan Kepatuhan Diet DASH dengan Tekanan Darah Pada Lansia.....	55

DAFTAR SINGKATAN

Bakesbapol	: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Dinkes	: Dinas Kesehatan
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
EQ	: Emotional Quotient
gr	: Gram
IQ	: Intelligence Quotient
JNC	: Joint National Committee
K	: Kalium
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Kg	: Kilogram
Lansia	: Lanjut Usia
m	: Meter
Mg	: Magnesium
ml	: Mili Liter
Mmhg	: Millimeter Raksa
m	: Meter
Na	: Natrium
NaCl	: Natrium Klorida (Garam Dapur)
NaHCO ₃	: Natrium Bikarbonat
NHLBI	: National Heart, Lung and Blood Institute
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Jadwal Penelitian.....	65
Lampiran 2.	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 3.	Lembar Persetujuan Menjadi Peserta Penelitian	67
Lampiran 4.	Lembar Kuesioner	68
Lampiran 5.	Lembar Kisi-kisi Kuisisioner.....	69
Lampiran 6.	SOP Mengukur Tekanan Darah.....	70
Lampiran 7.	Data Umum dan Data Khusus Responden	71
Lampiran 8.	Tabel SPSS Responden	72
Lampiran 9.	Dokumentasi.....	73
Lampiran 10.	Surat Pengantar Melaksanakan Studi Pendahuluan	74
Lampiran 11.	Permohonan Ijin Penelitian	75
Lampiran 12.	Surat Pengantar Melaksanakan Penelitian	76
Lampiran 13.	Bukti Revisi Uji KTI	77
Lampiran 14.	Kartu Bimbingan Karya Tulis Ilmiah Pembimbing 1	78
Lampiran 15.	Kartu Bimbingan Karya Tulis Ilmiah Pembimbing 2.....	79
Lampiran 16.	Bukti Revisi Uji KTI	80

ABSTRAK

Wilujeng, Ova. (2019). **Hubungan Kepatuhan Diet DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Kedungkandang Kota Malang.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Hanim Mufarokhah, S.Kep,Ns,M.Kep Pembimbing II Amin Zakaria, M. Kes

Hipertensi merupakan penyebab ketiga kematian di Indonesia, insiden dan prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Kepatuhan berperan dalam mengontrol tekanan darah sehingga menurunkan dan mencegah resiko terjadinya komplikasi hipertensi. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet DASH dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Kedungkandang Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan metode desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian sebanyak 94 orang. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 25 responden. Variabel yang diteliti adalah kepatuhan diet DASH. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Kelurahan Kedungkandang Kota Malang pada tanggal 1 Juni 2019. Pengambilan data dengan cara pengisian kuisioner kepatuhan diet DASH.

Dari hasil penelitian dan uji statistik membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan kepatuhan diet DASH dengan tekanan darah. Didapatkan hampir seluruhnya lansia tidak patuh dalam diet DASH dengan jumlah 21 responden (84%), dan sebagian kecil patuh dalam diet DASH dengan jumlah 4 responden (16%), sehingga tekanan darahnya tidak terkontrol.

Penelitian ini bagi perawat dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan sosialisasi pada lansia yang menderita hipertensi agar tidak hanya menerapkan kepatuhan diet DASH tetapi juga menerapkan penanganan hipertensi lainnya seperti, gaya hidup sehat dan olahraga sehingga kualitas hidup lansia meningkat.

ABSTRAK

Wilujeng, Ova. (2019). **Relationship between DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Compliance with Blood Pressure in Elderly People with Hypertension at the Posyandu for elderly people in Kedungkandang Village, Malang City.** Scientific papers. Nursing Study Program. Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang. 1st Advisor Hanim Mufarokhah, S.Kep,Ns,M.Kep. 2nd advisor Amin Zakaria, M. Kes

Hypertension is the third cause of the dead in Indonesia. The Incidence and prevalence are rise in a row of the age increasingly. The adherence play role to control the hypertension until reduce and prevent the effect of hypertension complication. The purpose of this study was to determine the compliance of DASH and blood pressure diets in elderly people with hypertension at the Elderly Posyandu in Kedungkandang Village, Malang City.

This study used a correlation design method with a cross sectional approach. The population in the study was 94 people. The method of sampling was used purposive sampling technique with 25 respondents. The variables studied were DASH compliance. The variable studied compliance with DASH eating. This research was conducted at the Elderly Posyandu in Kedungkandang Village, Malang City on June 1st, 2019. Data collection was done by filling out the DASH eating questionnaire.

From the results of research and statistical tests prove that there is no relationship between diet DASH compliance with blood pressure. It was found that almost all of the elderly were not compliant in the diet DASH with 21 respondents (84%), and a small proportion complied in the diet DASH with 4 respondents (16%), so that their blood pressure was not controlled.

This research for nurses can be a guideline to improve socialization in the elderly who suffer from hypertension so that they not only implement the diet DASH adherence but also apply other hypertension treatments such as, a healthy lifestyle and exercise so that the quality of life of the elderly increases.