



+

UWHS

**PENERAPAN EDUKASI TENTANG DIET DASH UNTUK
MENINGKATKAN PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DI RS
ROEMANI MUHAMMADIYAH SEMARANG**

TYAS PUTRI MAHARANI

NIM : 2205025

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

2025



**PENERAPAN EDUKASI TENTANG DIET DASH UNTUK
MENINGKATKAN PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DI RS.
ROEMANI MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar diploma tiga

TYAS PUTRI MAHARANI

NIM : 2205025

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

2025

HALAMAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tyas Putri Maharani

NIM : 2205025

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Universitas Widya Husada Semarang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini dengan judul "Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang". Adalah benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Semarang, 21 Januari 2025

Pembuat Pernyataan



Tyas Putri Maharani

Mengetahui:



Ns. Wijanarko Heru P.S.Kep.M.H

NIDN : 0631058404

PERNYATAAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul karya tulis ilmiah : Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang

Nama Mahasiswa : Tyas Putri Maharani

NIM : 2205025

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 21 Januari 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Wijanarko Heru P.S.Kep.M.H
NIDN : 0631058404

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul karya tulis ilmiah : Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang

Nama Mahasiswa : Tyas Putri Mahrani

NIM : 2205025

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 21 Januari 2025

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Dwi Nur Aini, S.Kep., M.Kep ()

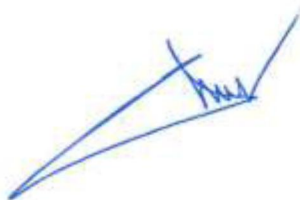
Anggota Penguji : Wijanarko Heru P.S.Kep.M.H ()

Mengetahui,

Rektor
Universitas Widya Husada Semarang

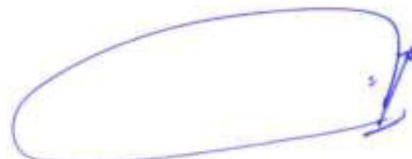
Program Studi Keperawatan Program Diploma

Ketua



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA

NUPTK: 7836735636130062



Ns. Emilia Puspitasari S, S.Kep., M.Kep, Sp.KepJ

NUPTK : 2134762663230243

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, Penulisan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Proposal Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu bagian dari Tugas Akhir Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang. Dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, motivasi, serta dukungan dan doa dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Emilia Puspitasari S,M.Kep.Sp.Kep.J, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang.
3. Wijanarko Heru Pramono, S.Kep., Ns.,M.H, selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan semangat dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ns. Dwi Nur Aini, S.Kep.,M.Kep selaku penguji yang telah membimbing dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh jajaran Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang terima kasih untuk semua ilmu dan bimbingan yang diberikan selama penulis kuliah.
6. Orang tua, keluarga dan teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan selalu memberikan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa proposal KTI ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga proposal KTI ini dapat memberikan

manfaat bagi pembaca, khususnya dalam meningkatkan kualitas edukasi dan pengelolaan diet pada pasien hipertensi.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya tulis ini dapat menjadi salah satu kontribusi kecil bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan.

Semarang, 28 Desember 2024

Tyas Putri Maharani



ABSTRAK

PENERAPAN EDUKASI TENTANG DIET DASH UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI DI RS. ROEMANI MUHAMMADIYAH SEMARANG

Tyas Putri Maharani ¹ Wijanarko Heru Pramono, S.Kep., Ns., M.H ²

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email : tyasputrimaharani5@gmail.com

12 lampiran depan + 169 halaman + 2 tabel + 8 lampiran belakang

Nama Mahasiswa : Tyas Putri Maharani

Penerapan Edukasi Diet Dash Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi yang menetap, dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, ketika diukur paling tidak pada dua kali pengukuran dan pada dua kondisi yang berbeda dengan jarak dua minggu. Upaya penanganan penyakit hipertensi perlu dilakukan secara bersinergi antara petugas pelayanan kesehatan dengan masyarakat. Sebagian besar masyarakat masih belum mengetahui terkait dengan upaya-upaya untuk mencegah hipertensi, salah satu faktornya adalah kurang terpapar informasi. Edukasi kesehatan yang dapat diberikan pada pasien hipertensi yaitu memodifikasi pola makanan yang dikonsumsi agar dapat mengontrol tekanan darahnya. Dengan menerapkan *dietary approaches to stop hypertension* (DASH) ke dalam kebiasaan diet, pasien yang menderita hipertensi dapat mengatur asupan garam, makanan berlemak, dan serat dengan cara yang sesuai dengan anjuran diet DASH.

Menyusun resume asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, intervensi, evaluasi) dalam Penerapan Edukasi Tentang Diet DASH Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang.

Studi kasus ini dilakukan menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan metode ceramah, wawancara, *pretest-posttest*. Sebelum pasien diberikan edukasi kesehatan Diet DASH, pasien dikaji terlebih dahulu pengetahuannya dengan *pre test* apakah klien memiliki masalah defisit pengetahuan tentang diet DASH hipertensi. Dengan adanya penelitian ini yang dilakukan selama 2 hari dengan waktu kurang lebih 20 – 25 menit didapatkan hasil penurunan hipertensi pada pasien didapatkan data tekanan darah Tn.H 199/122 turun menjadi 193/117 dan Tn.A didapatkan hasil tekanan darah 166/93 dan turun menjadi 165/85 serta tingkat pengetahuan kedua responden berhasil meningkat dengan hasil rata rata 80% peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan diet DASH.

Penerapan edukasi diet dash ini sangat bermanfaat dalam membantu meningkatkan informasi dan pengetahuan pada pasien hipertensi serta membantu menurunkan tingkat hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Defisit Pengetahuan, Diet Dash

Referensi : 2017 - 2024

ABSTRACT

THE APPLICATION OF EDUCATION ABOUT THE DASH DIET TO INCREASE THE KNOWLEDGE OF HYPERTENSION PATIENTS IN HOSPITALS. ROEMANI MUHAMMADIYAH SEMARANG

Tyas Putri Maharani ¹ Wijanarko Heru Pramono, S.Kep., Ns., M.H ²

¹ Student of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

² Lecturers of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

Email : tyasputrimaharani5@gmail.com

12 front attachments + 169 pages + 2 tables + 8 back attachments

Student Name : Tyas Putri Maharani

Application of Dash Diet Education to Increase Knowledge of Hypertension Patients at Roemani Muhammadiyah Hospital Semarang.

Hypertension is defined as persistent high blood pressure, where systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg, when measured at least twice and at two different conditions with a two-week interval. Efforts to treat hypertension need to be carried out in synergy between health care workers and the community. Most people still do not know about efforts to prevent hypertension, one of the factors is lack of exposure to information. Health education that can be provided to hypertensive patients is to modify the diet consumed in order to control their blood pressure. By applying *dietary approaches to stop hypertension* (DASH) into dietary habits, patients suffering from hypertension can regulate their intake of salt, fatty foods, and fiber in an appropriate way with DASH's recommendation.

To prepare a resume of nursing care (assessment, nursing diagnosis, planning, intervention, evaluation) in the Application of Education on the DASH Diet to Improve the Knowledge of Hypertension Patients at Rs. Roemani Muhammadiyah Semarang.

This case study was conducted using a descriptive method using lecture, interview, *pretest-posttest methods*. Before the patient is given health education on the DASH Diet, the patient is first assessed on his knowledge with *a pre-test* whether the client has a problem with knowledge deficit about the hypertensive DASH diet.

With this study which was conducted for 2 days with a time of approximately 20 – 25 minutes, the results of reducing hypertension in patients were obtained, blood pressure data of Mr. H 199/122 decreased to 193/117 and Mr. A obtained blood pressure results of 166/93 and decreased to 165/85 and the level of knowledge of the two respondents succeeded in increasing with an average result of 80% increase in knowledge about hypertension and the DASH diet.

The application of the dash diet education is very useful in helping to increase information and knowledge in hypertension patients and help reduce hypertension levels.

Keywords : Hypertension, Knowledge Deficit, Dash Diet

Reference: 2017 – 2024

DAFTAR ISI

PERNYATAAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.2 Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Edukasi	Error! Bookmark not defined.
2.4 Konsep Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Konsep Diet DASH	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.2 Subjek Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Fokus Studi	Error! Bookmark not defined.
3.4 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.9 Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Studi kasus	Error! Bookmark not defined.

4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.3 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan darah VIII**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 2 Anjuran Diet DASH 2000 kalori/ hari...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Pemantauan Tingkat Pengetahuan dan Tekanan Darah **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Kuis Pre-test dan Post-test tentang Hipertensi dan Diet DASH	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 SAP Diet DASH	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Persetujuan Judul	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Jawaban Permohonan Ijin Studi Pendahuluan..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Izin Kegiatan Karya Tulis Ilmiah	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Leaflet Diet DASH Pada Pasien Hipertensi ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Lembar Balik Diet DASH Pada Pasien Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Lembar persetujuan menjadi responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 kuesioner pre - post test	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 ASKEP PADA TN.H DENGAN HIPERTENSI....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 ASKEP PADA TN.A DENGAN HIPERTENSI	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 18 Turnitin	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19 Dafgar Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 20 Artikel	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

DASH	:	<i>Dietary Approach to Stop Hypertension</i>
EF	:	Ejection Fraction
JNC	:	<i>Join National Committee</i>
LDL	:	<i>Low-Density Lipoprotein</i>
MDV	:	Microvaskular
MSG	:	Monosodium Glutamat
NTB	:	Nusa Tenggara Barat
POKJA	:	Kelompok Kerja
PPNI	:	Persatuan Perawat Nasional Indonesia
RAAS	:	Renin-Angiotensin-sistem aldosteron
SAP	:	Satuan Acara Penyuluhan
SDKI	:	Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia
SOAP	:	Subjektif, objektif, analisis, planning
WHO	:	<i>World Health Organization</i>

