

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN POLA MAKAN (DIET) PADA
LANSIA HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH DI DESA JATIBLIMBING KECAMATAN
DANDER KABUPATEN BOJONEGORO
TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Dipertanggungjawabkan Dihadapan Dewan Penguji Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program S 1 Keperawatan Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan



Oleh :

DESSY LASIYANTO PUTRI
NIM. 1402011822P

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DESSY LASIYANTO PUTRI
NIM : 1402011822P
Tempat,tanggal lahir : Jakarta, 20 Desember 1992
Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul **“Pengaruh pendidikan kesehatan pola makan (diet) pada lansia hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015“** adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah di sebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar- benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sangsi akademis.

Bojonegoro, Mei 2016

Yang menyatakan

DESSY LASIYANTO PUTRI
NIM. 1402011822P

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : DESSY LASIYANTO PUTRI
NIM : 1402011822P
Judul : Pengaruh pendidikan kesehatan pola makan (diet) pada lansia hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015

Telah disetujui untuk di ujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi, Pada Tanggal 17 Mei 2016

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II

Arifal Aris, S.Kep. Ns., M. Kes

Dwi Setiyorini, MHSM

LEMBAR PENGESAHAN

Telah diujikan dan disetujui oleh tim penguji pada ujian Skripsi Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan

Hari / Tanggal : Selasa / 17 April 2016

Tempat : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah
Lamongan

Mengesahkan

Tanda tangan

Ketua Penguji : Heny Ekawati, S.Kep, Ns. M. Kes ()

Pembimbing I : Arifal Aris, S.Kep. Ns., M. Kes ()

Pembimbing II : Dwi Setiyorini, MHSM ()

Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan

Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep, M. Kes

KURIKULUM VITAE

Nama : Dessy Lasiyanto Putri
Tempat/ Tanggal Lahir : Jakarta, 20 Desember 1992
Alamat Rumah : Desa Jati Blimbing Rt 15 Rw 03
Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro
Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Bina Putra Depok Jawa Barat Lulus Tahun 1998
2. SDN Depok Baru II Lulus Tahun 2004
3. SMP Negeri 1 Dander Bojonegoro Lulus Tahun 2007
4. SMA Negeri 3 Bojonegoro Lulus Tahun 2010
5. Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro Lulus Tahun 2013

MOTTO

**Lidah memang tidak bertulang, tapi ia mampu membuat luka yang
teramat dalam pada hati seseorang**

**Lidah memang tidak setajam pedang tapi ia mampu membuat perih pada
hati seseorang**

**Jangan biarkan hati orang di sekitarmu tergores luka oleh perkataanmu
yang bahkan kamu sendiripun tidak sadar akan ucapanmu**

**Bicaralah dengan perkataan yang baik jika tidak mampu, lebih baik
diamlah**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Pengaruh pendidikan kesehatan pola makan (diet) pada lansia hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015**” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dalam memenuhi Tugas Akhir pendidikan S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan

Dalam menyusun Skripsi ini peneliti berbekal dari bacaan perpustakaan, serta baskat dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep, M. Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan yang telah memberikan izin kepada kami untuk menyelesaikan Skripsi.
2. Tingkatno, S.P.d selaku Kepala Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian Skripsi.
3. Arifal Aris, S.Kep. Ns., M. Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran selama penyusunan Skripsi.

4. Dwi Setiyorini, MHSM selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan telah bersedia meluangkan seluruh waktunya selama penulisan Skripsi..
5. Kedua orang tua yang telah mencurahkan kasih sayang dan selalu mendoakan saya sehingga terselesaikanya penelitian ini.
6. Semua rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan Skripsi

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun dan demi perbaikan sangat peneliti harapkan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan peneliti khususnya. Amin.

Bojonegoro, Mei 2016

Peneliti

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara menetap $\geq 140 / 90$ mm Hg. Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak diobati, dapat menimbulkan komplikasi dan kematian prematur (BPJS Kesehatan, 2014).. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan pola makan (diet) pada lansia hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015

Penelitian ini menggunakan metode *analitik*, dengan desain penelitian *eksperimen, populasinya* Seluruh lansia hipertensi di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun sebanyak 38, orang. Sampelnya 34 lansia. Dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. *Variabel independent* pendidikan kesehatan pola makan (diet), *variabel dependen* hipertensi. Pengumpulan data menggunakan observasi. Analisa data, *editing, coding, skoring, tabulating* dan disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil analisa uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai $\alpha < 0,05$ yaitu sebesar 0,0010 sehingga H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan pola makan (diet) pada lansia hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015

Untuk mengatasi kasus hipertensi pada lansia diperlukan peran dari berbagai pihak. Dari tenaga kesehatan hendaknya dapat melakukan pemeriksaan secara teratur mealui program *Comuniti Heald Nursing (CHN)*, prefentif dengan menghindari makanan yang tinggi garam, kuratif dengan pengobatan secara teratu dan rehabilitatif dengan mengembalikan kondisi pasien sebelum sakit

Kata kunci : Lansia, Hipertensi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KURIKULUM VITAE.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TUJUAN TEORI	
2.1 Konsep Pendidikan Kesehatan Pola Makan (Diet).....	6
2.2 Konsep Lansia.....	14
2.3 Konsep Hipertensi.....	23
2.4 Konsep Tekanan Darah.....	28
2.5 Kerangka Konsep.....	31
2.6 Hipotesa.....	32
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Kerangka Kerja.....	34
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	35
3.4 Identifikasi Variabel	37
3.5 Definisi Operasional.....	38
3.6 Pengumpulan Data dan Tehknik Analisa data.....	39
3.7 Etika Penelitian.....	41
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Pembahasan	43
4.2 Pembahasan	46
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	51

5.2	Saran	51
	DAFTAR PUSTAKA	52
	LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan Tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan.....	45
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan.....	45
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan Pengaruh pendidikan kesehatan pola makan (diet) pada lansia hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	31
Gambar 3.1 Kerangka Kerja / <i>Frame Work</i>	34
Gambar 4.1 Diagram Batang distribusi responden berdasarkan pendidikan responden di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015.....	44
Gambar 4.2 Diagram Batang distribusi responden berdasarkan umur responden di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015	44

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Surat Permohonan Penelitian dari STIKES Muhammadiyah Lamongan	55
Lampiran 2	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Jatiblimbing Kecamatan dander Kabupaten Bojonegoro	56
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden	57
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Untuk Menjadi Responden Penelitian.....	58
Lampiran 5	Lembar Kuesioner.....	59
Lampiran 6	Tabulasi Data Umum	61
Lampiran 7	Tabulasi Data Khusus	62
Lampiran 8	Hasil Uji <i>Chi Square</i>	63
Lampiran 9	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	65
Lampiran 10	Lembar Konsultasi	69