

SKRIPSI
**HUBUNGAN DIET *DASH* (*DIETARY APPROACHES TO STOP*
HYPERTENSION) DENGAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA**
PENDERITA HIPERTENSI
DI KLINIK DALAM RSU AISYIYAH PONOROGO



OLEH :
VIVI SUDIA MARTHA
NIM : 24632694

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

SKRIPSI
**HUBUNGAN DIET *DASH* (*DIETARY APPROACHES TO STOP*
HYPERTENSION) DENGAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA**
PENDERITA HIPERTENSI
DI KLINIK DALAM RSU AISYIYAH PONOROGO

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



OLEH :
VIVI SUDIA MARTHA
NIM : 24632694

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 11 Agustus 2025



Yang Menyatakan

Nama : Vivi Sudia Martha
Nim : 24632694

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN DIET *DASH* (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KLINIK DALAM RSU AISYIYAH PONOROGO

**VIVI SUDIA MARTHA
NIM 24632694**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL : 11 Agustus 2025

**Oleh :
Pembimbing I**



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.,Ns., M.Kes., PhD
NIDN.0715127903

Pembimbing II



SRI ANDAYANI, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0711112801

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0714127901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal : 11 Agustus 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : 1. Dr. Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep
Anggota : 2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD
3. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0714127901

KATA PENGANTAR

Puji Dan Syukur Kami Panjatkan Kehadirat Allah SWT, Berkat Rahmat Dan Hidayahnya Saya Dapat Menyelesaikan Skripsi Dengan Judul “Hubungan Diet *Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension)* Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Dalam RSUD Aisyiyah Ponorogo”. Skripsi Ini Merupakan Salah Satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

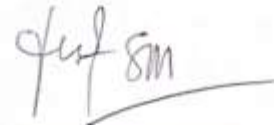
Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyono Andarmoyo, S.Kep, Ns., M.Kes., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dan juga selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Direktur RSUD Aisyiyah Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Skripsi.
5. Ayah, Ibu dan Adikku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.

6. Suami dan kedua anaku tercinta Diastara Eka Yusufa Krisnantha dan Distiara Almahyra Krisnantha yang menjadi motivasi terbesar dalam setiap usaha dan juga semangat dalam meneruskan gelar ini.
7. Rekan rekan sejawat RSUD Aisyiyah Ponorogo dan teman-temanku kelas RPL A di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas kerjasama dan juga motivasinya serta semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 11 Agustus 2025
Yang menyatakan



VIVI SUDIA MARTHA
24632694

MOTTO

“Ilmu tanpa agama adalah buta, agama tanpa ilmu adalah lumpuh.”
(Albert Einstein)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah: 6)

“Belajar adalah ibadah, dan ilmu adalah cahaya yang menuntun langkah.”

“Hari ini lebih baik dari kemarin, dan hari esok harus lebih baik dari hari ini.”

“Kesuksesan adalah hasil dari doa, usaha, dan pantang menyerah.”

“Skripsi ini adalah bukti kecil dari besarnya mimpi.”



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT, karya sederhana ini
kupersembahkan kepada:

***Keluargaku tercinta**, yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan
cinta yang tak ternilai.*

***Suamiku tersayang**, terima kasih atas kesabaran, doa, dukungan, dan
pengorbanan yang tiada henti mengiringi setiap langkah perjuanganku.*

***Anak-anakku yang kucintai**, semoga karya ini menjadi bukti kecil bahwa
perjuangan, doa, dan kerja keras selalu berbuah manis. Kalian adalah
alasan terindah untuk terus berjuang.*

***Diriku sendiri**, yang telah berusaha bertahan, berjuang, dan tidak
menyerah meskipun berbagai rintangan menghadang.*



ABSTRAK

HUBUNGAN DIET *DASH* (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Metode Penelitian *Chie Square* Di Klinik Dalam RSU Aisiyah Ponorogo

Oleh : Vivi Sudia Martha

Hipertensi tidak mengenal usia karena rendahnya pengetahuan dan pola hidup sehat. Pola hidup masyarakat yang lebih praktis berdampak pada pelaksanaan diet hipertensi yang tidak tepat dan memicu berbagai penyakit. Berdasarkan fenomena tersebut perlu pemahaman untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diet hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara diet *DASH* dengan penurunan tekanan darah.

Rancangan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di klinik dalam RSU Aisiyah Ponorogo pada tahun 2024 sebanyak 591 pasien. Sampel dalam penelitian sebanyak 46 responden. teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Variable independent (bebas) dalam penelitian ini adalah Diet *Dash* (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*). Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kestabilan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagian besar (57%) sebanyak 26 responden mengalami terjadi penurunan tekanan darah. Hampir setengahnya (43%) sebanyak 20 responden tidak terjadi penurunan tekanan darah. Data hampir setengahnya (43%) sebanyak 20 responden melakukan diet *DASH* dan terjadi penurunan tekanan darah. Sebagian kecil (22%) sebanyak 10 responden tidak melakukan diet *DASH* dan tidak terjadi penurunan tekanan darah. Hal ini didukung dengan hasil penghitungan *chie square* dengan menggunakan SPSS diperoleh hasil asim sign .

Hasil dalam penelitian ini ada hubungan antara diet *DASH* dengan penurunan tekanan darah. Hal ini diperkuat oleh penelitian penerapan diet *DASH* dan diet rendah garam yang telah dilakukan oleh pada pasien dewasa dengan hipertensi di Puskesmas Larangan Utara dan Posbindu Larangan Utara yang telah menerapkan diet *DASH* menunjukkan bahwa dengan dilakukannya diet *DASH* terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih besar daripada diet rendah garam.

Key word : Diet *DASH*, Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

The Relationship Between the DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) and Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients

Chie-Square Research Method in the Internal Clinic at Aisiyah Ponorogo Hospital

By: Vivi Sudia Martha

Hypertension is age-specific due to a lack of knowledge and a lack of healthy lifestyles. People's increasingly practical lifestyles lead to inappropriate hypertension diets and trigger various diseases. Based on this phenomenon, understanding and increasing public awareness regarding hypertension diets is crucial. The purpose of this study was to determine the relationship between the DASH diet and blood pressure reduction.

The research design was correlational with a cross-sectional approach. The population in this study were all hypertension patients in the clinic in Aisiyah Ponorogo General Hospital in 2024, totaling 591 patients. The sample in this study was 46 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. The independent variable in this study was the DASH Diet (Dietary Approaches To Stop Hypertension). The dependent variable in this study was blood pressure stability in hypertension patients.

The results of the study showed that the majority (57%) of the 26 respondents experienced a decrease in blood pressure. Nearly half (43%) of the 20 respondents (20%) did not experience a decrease in blood pressure. Nearly half (43%) of the 20 respondents (20%) followed the DASH diet and experienced a decrease in blood pressure.

A small minority (22%) of the 10 respondents (10%) did not follow the DASH diet and did not experience a decrease in blood pressure. This is supported by the chi-square calculation using SPSS, which yielded an asymptotic sign of 0.009. The results indicate a relationship between the DASH diet and a decrease in blood pressure. This is supported by research conducted on adult patients with hypertension at the North Larangan Community Health Center and the North Larangan Integrated Health Post (Posbindu), which had implemented the DASH diet, which showed that the DASH diet resulted in a greater decrease in systolic and diastolic blood pressure than the low-salt diet.

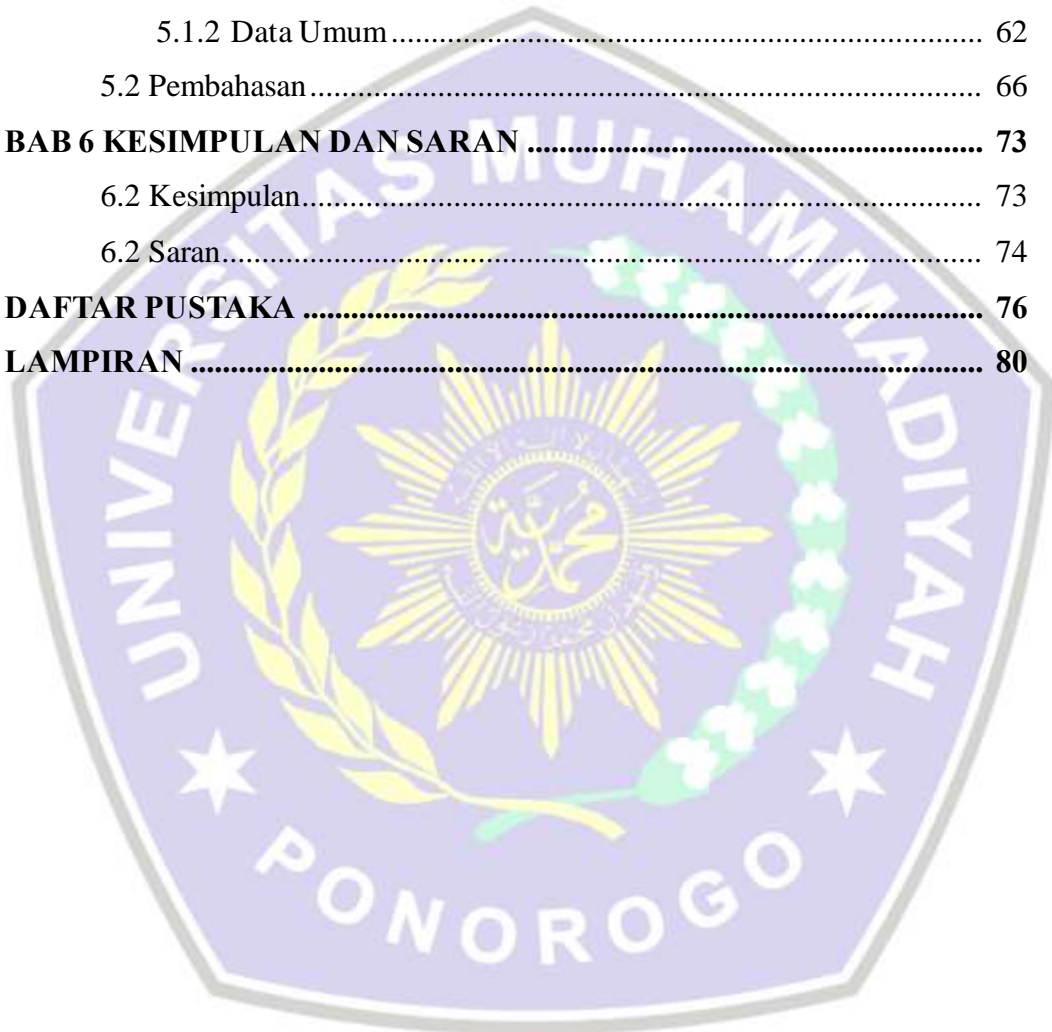
Keywords: DASH Diet, Lowering Blood Pressure, Hypertension.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penulisan.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep Diet <i>DASH</i>	12
2.1.1 Pengertian Diet <i>DASH</i>	12
2.1.2 Parameter Diet <i>DASH</i>	14
2.1.3 Anjuran Diet <i>DASH</i>	16
2.1.4 Aturan Diet <i>DASH</i>	17
2.1.5 Pembatasan Jumlah Natrium dalam Diet <i>DASH</i>	17
2.1.6 Mengatur Menu Diet <i>DASH</i>	18
2.1.7 Perencanaan Makan Diet <i>DASH</i>	22

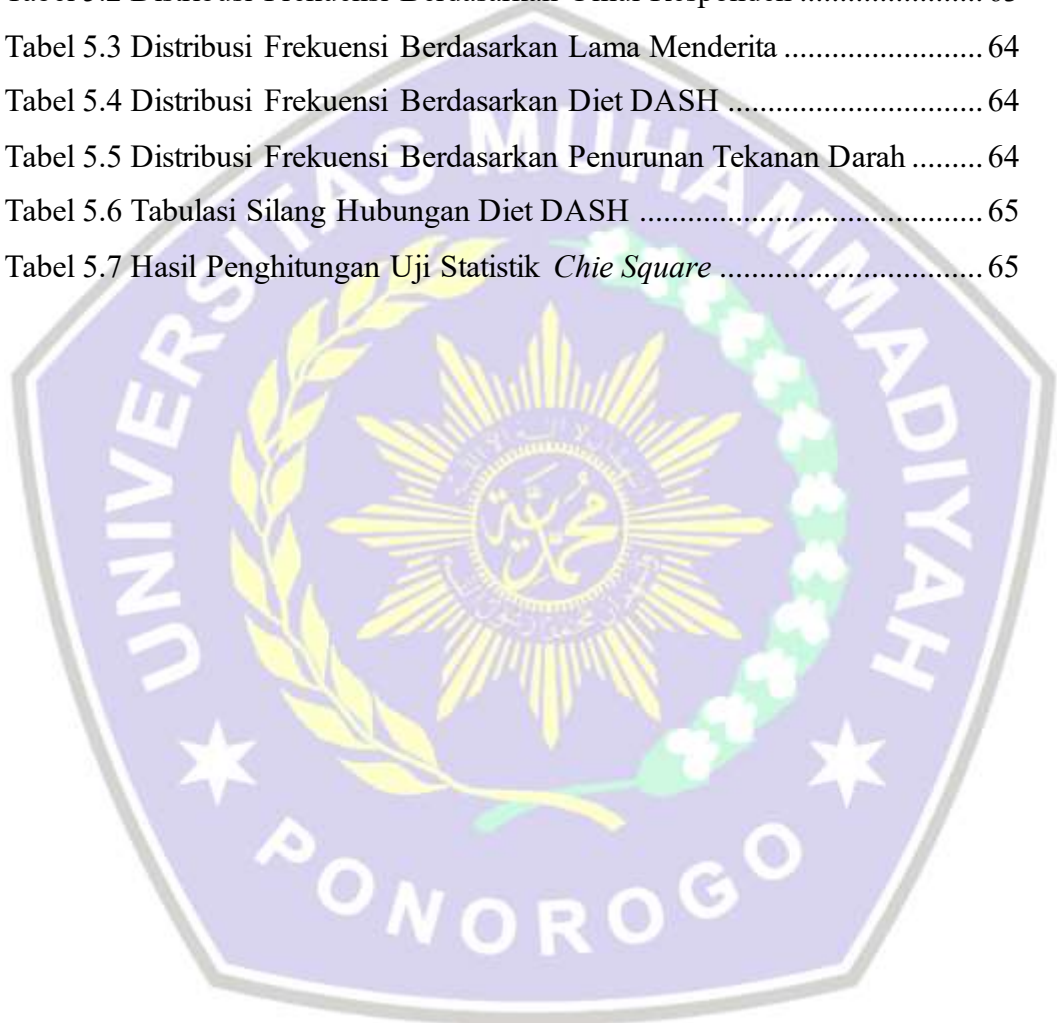
2.1.8 Pengaruh Diet <i>DASH</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah	24
2.2 Konsep Hipertensi	27
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	27
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	28
2.2.3 Manifestasi Klinis Hipertensi	30
2.2.4 Faktor Resiko Hipertensi	32
2.2.5 Komplikasi Hipertensi.....	33
2.2.6 Pencegahan Hipertensi.....	34
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	35
2.3 Penurunan Tekanan Darah	37
2.3.1 Pengertian Penurunan Tekanan Darah	37
2.3.2 Cara Menjaga Penurunan Tekanan Darah	38
2.3.3 Mekanisme Tekanan Darah	39
2.3.4 Pengukuran Tekanan Darah	41
2.3.5 Indikator Penurunan Tekanan Darah	41
2.3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah ..	42
2.3.7 Pengukuran Penurunan Tekanan Darah	42
2.3.8 Pathway Hipertensi	44
2.4 Kerangka Teori	45
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	46
3.1 Kerangka Konseptual	46
3.2 Hipotesis Penelitian	47
BAB 4 METODE PENELITIAN	48
4.1 Desain Penelitian	48
4.2 Kerangka Operasional	48
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling	50
4.4 Variabel Penelitian	52
4.5 Definisi Operasional	53
4.6 Instrumen Penelitian	54
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	56
4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	56
4.8.1 Uji Validitas	56

4.8.2 Uji Reliabilitas	57
4.9 Prosedur pengumpulan Data dan Analisis Data.....	57
4.10 Etika Penelitian.....	59
4.11 Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
5.1 Hasil Penelitian.....	62
5.1.1 Gambaran Tempat Penelitian.....	62
5.1.2 Data Umum.....	62
5.2 Pembahasan.....	66
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	73
6.2 Kesimpulan.....	73
6.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	80



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perencanaan Makanan Diet DASH.....	23
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi	29
Tabel 2.3 Penatalaksanaan Hipertensi	36
Tabel 4.1 Definisi Operasional	54
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden	63
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menderita	64
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Diet DASH	64
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penurunan Tekanan Darah	64
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Hubungan Diet DASH	65
Tabel 5.7 Hasil Penghitungan Uji Statistik <i>Chie Square</i>	65



DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi.....	45
Bagan 2.2 Kerangka Teori Penelitian	46
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	80
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	81
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 4 Lembar Kuesioner.....	83
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	84
Lampiran 6 Penghitungan <i>Chie Square</i> dengan SPSS.....	85
Lampiran 7 Rekapitulasi Data Responden.....	87
Lampiran 8 Tabulasi.....	89
Lampiran 9 <i>Logbook</i> Bimbingan.....	96
Lampiran 10 Pengesahan Uji Etik.....	104
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 12 Hasil Cek Plagiasi.....	108

