

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) DENGAN KEPATUHAN DIET PADA LANSIA HIPERTENSI

Posyandu Di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan

Kabupaten Magetan



Oleh:

DEVINA EKA VITA SARI

NIM 22632081

PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) DENGAN KEPATUHAN DIET PADA LANSIA HIPERTENSI

**Posyandu Di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan
Kabupaten Magetan**

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



Oleh :

DEVINA EKA VITA SARI

NIM 22632081

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, 15 Juli 2026

Yang Menyatakan



Devina Eka Vita Sari

NIM. 22632081

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) DENGAN KEPATUHAN DIET PADA LANSIA HIPERTENSI
Posyandu Di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan

Kabupaten Magetan

Devina Eka Vita Sari

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 15 Juli 2026

Oleh :

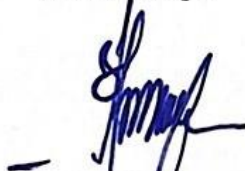
Pembimbing 1



Dr. Herv Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0711117901

Pembimbing 2



Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ners., M.Kes

NIDN. 0711096801

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN. 0714127901

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada
program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal **27 Juli 2026**

PANITIA PENGUJI

Ketua : Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Anggota :

1. Dr. Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

2. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ners., M.Kes (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN. 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Tentang DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) Dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Hipertensi Posyandu Di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan". Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar (S.Kep) pada program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurmianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan sarana dan prasaranan kampus untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga dapat memperlancar penelitian.
3. Kepala Puskesmas Panekan Magetan, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di lingkungan Puskesmas Panekan.
4. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
5. Untuk responden Posyandu Di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan yang telah bersedia menjadi responden

penelitian dan berpartisipasi dengan baik selama proses pengumpulan data.

6. Dr. Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing pertama yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan dan motivasi semasa penyusunan skripsi.
7. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ners., M.Kes selaku pembimbing kedua yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan dan motivasi semasa penyusunan skripsi.
8. Untuk orang tua saya tercinta, tidak ada kata yang cukup untuk mengungkapkan betapa besar rasa terima kasih atas doa dan dukungan. Semoga bapak dan ibu selalu diberikan kesehatan, panjang umur, dan kebahagiaan agar dapat terus mendampingi saya dalam setiap langkah dalam hidup ini.
9. Seluruh teman dekat saya Feby Diva, Elsa, dan Fatma di Griya Yuki Kost yang telah memberikan semangat dan informasi yang mendukung dalam penyusunan skripsi ini dan selalu ada baik susah maupun senang dari semester 1 hingga akhir.
10. Seluruh teman – teman satu angkatan dari S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan motivasi dan semangat.

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 15 Juli 2026

Penulis



Devina Eka Vita Sari

NIM. 22632081

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) DENGAN KEPATUHAN DIET PADA LANSIA HIPERTENSI Posyandu Di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan

Oleh : Devina Eka Vita Sari

Pengetahuan tentang diet DASH berperan penting dalam pengelolaan hipertensi. Namun, penyuluhan yang diberikan pada lansia masih berfokus pada diet hipertensi secara umum dan belum secara khusus membahas diet DASH. sehingga pengetahuan tentang diet DASH dan kepatuhan diet pada lansia masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan.

Desain penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 lansia hipertensi. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji *chi-square* dengan taraf signifikan 5% (0,05).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 19 responden (63,3%) dan tidak patuh terhadap diet sebanyak 18 responden (60,0%) sedangkan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (36,7%) dan patuh terhadap diet sebanyak 12 (40,0%). Hasil uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($< \alpha$ 0,05), tabel 2x2, *df*=1 yang menunjukkan adanya hubungan pengetahuan tentang diet DASH dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi.

Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet DASH dan menunjukkan kepatuhan diet yang rendah. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai definisi, tujuan, prinsip, dan pengaturan makanan dalam diet DASH sangat diperlukan untuk kepatuhan lansia dalam menerapkan pola makan yang dianjurkan sebagai upaya pengendalian hipertensi.

Kata kunci : Pengetahuan, Diet DASH, Kepatuhan Diet, Lansia Hipertensi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) AND DIETARY ADHERENCE AMONG ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION

***Posyandu in Panekan Village, Panekan Community Health Center Service Area
Magetan Regency***

By : Devina Eka Vita Sari

Knowledge of the DASH diet plays a crucial role in the management of hypertension. However, health education provided to older adults still focuses on general hypertension diets and has not yet specifically addressed the DASH diet. As a result, knowledge of the DASH diet and dietary adherence among older adults remain low. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge of the DASH diet and dietary adherence among older adults with hypertension at the Posyandu in Panekan Village, within the service area of the Panekan Community Health Center, Magetan Regency.

The study design employed a correlational approach using a cross-sectional design. The sampling technique used was total sampling, with a sample size of 30 elderly individuals with hypertension. Data analysis in this study utilized the chi-square test with a significance level of 5% (0.05).

The results showed that the majority of respondents had a low level of knowledge, totaling 19 respondents (63.3%), and were non-compliant with the diet, totaling 18 respondents (60.0%), while 11 respondents (36.7%) had good knowledge and 12 (40.0%) were compliant with the diet. The results of Fisher's Exact Test yielded a p-value of 0.000 ($< \alpha 0.05$), a 2x2 contingency table, and $df=1$, indicating an association between knowledge of the DASH diet and dietary adherence among elderly individuals with hypertension.

Most older adults have limited knowledge of the DASH diet and demonstrate low dietary adherence. Therefore, improving their knowledge of the definition, objectives, principles, and food guidelines of the DASH diet is essential for their adherence to the recommended dietary pattern as a means of controlling hypertension.

Keywords : Knowledge, DASH Diet, Dietary Adherence, Elderly Hypertensive Patients

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PEGESAHAN	iii
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiiiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat Penelitian	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Konsep Pengetahuan	16
2.1.1 Definisi Pengetahuan	16
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	17

2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	19
2.1.4 Pengukuran Tingkat Pengetahuan	22
2.2 Konsep Kepatuhan	22
2.2.1 Definisi Kepatuhan	22
2.2.2 Jenis Kepatuhan	23
2.2.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan.....	24
2.2.4 Upaya Untuk Meningkatkan Kepatuhan.....	25
2.2.5 Pengukuran Kepatuhan	26
2.3 Konsep Hipertensi.....	27
2.3.1 Definisi Hipertensi	27
2.3.2 Etiologi Hipertensi	28
2.3.3 Klasifikasi Hipertensi.....	29
2.3.4 Patofisiologi Hipertensi	29
2.3.5 Faktor Risiko Hipertensi	31
2.3.6 Faktor Risiko Hipertensi	35
2.3.7 Komplikasi Hipertensi	37
2.3.8 Pemeriksaan Penunjang	38
2.3.9 Penatalaksanaan Hipertensi.....	39
2.4 Konsep Diet DASH.....	40
2.4.1 Definisi Diet DASH.....	40
2.4.2 Prinsip Diet DASH	40
2.4.3 Pengaturan Makanan Diet DASH.....	42
2.5 Konsep Lansia.....	43
2.5.1 Definisi Lansia.....	43
2.5.2 Batasan Lansia	44
2.5.3 Perubahan yang terjadi pada Lansia	45

2.5.4 Tipe Lansia.....	46
2.6 Kerangka Teori	48
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	49
3.1 Kerangka Konseptual	49
3.2 Hipotesis Penelitian	50
BAB 4 METODE PENELITIAN	52
4.1 Desain Penelitian.....	52
4.2 Kerangka Operasional.....	53
4.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	54
4.3.1 Populasi.....	54
4.3.2 Sampel	54
4.3.3 Sampling	55
4.4 Variabel Penelitian	55
4.5 Definisi Operasional	56
4.6 Instrumen Penelitian	57
4.6.1 Pengetahuan Tentang Dash	57
4.6.2 Kepatuhan Diet Pada Lansia.....	59
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	59
4.7.1 Lokasi Penelitian.....	59
4.7.2 Waktu Penelitian	60
4.8 Prosedur Pengumpulan Data, Pengolahan Data dan Analisis Data.....	60
4.8.1 Prosedur Pengumpulan data.....	60
4.8.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	65
4.8.3 Pengolahan Data	66
4.8.4 Analisa Data.....	70
4.9 Etika Penelitian	75

4.10 Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	78
5.2 Hasil Penelitian	78
5.2.1 Data Umum	79
5.2.2 Data Khusus	83
5.3 Pembahasan	86
5.3.1 Pengetahuan Tentang DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>) Pada Lansia di Posyandu Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan.....	86
5.3.2 Kepatuhan Diet Pada Lansia di Posyandu Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan.....	92
5.3.3 Hubungan Pengetahuan Tentang DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>) dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia di Posyandu Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan.....	95
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	100
6.1 Kesimpulan	100
6.2 Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	103
DAFTAR LAMPIRAN	140

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi operasional Hubungan Pengetahuan Tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Hipertensi Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan.....	57
Tabel 4.2 Kisi-kisi kuesioner Pengetahuan tentang DASH.....	60
Tabel 4.3 Pedoman Pemberian Skor Kepatuhan Diet Pada Lansia	60
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Pengetahuan Tentang DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>)	63
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Kepatuhan Diet.....	64
Tabel 4.6 Uji Reabilitas Pengetahuan Tentang DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>) dan Kepathan Diet	65
Tabel 5.1 Karakteristik Berdasarkan Usia	79
Tabel 5.2 Karakteristik Berdasarkan Jenis kelamin.....	79
Tabel 5.3 Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan.....	80
Tabel 5.4 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan.....	80
Tabel 5.5 Karakteristik Berdasarkan Riwayat hipetensi.....	81
Tabel 5.6 Karakteristik Berdasarkan yang menyiapkan makan	82
Tabel 5.7 Karakteristik Berdasarkan Tinggal bersama keluarga	82
Tabel 5.8 Karakteristik Berdasarkan sumber informasi diet DASH.....	83
Tabel 5.9 Karakteristik Pengetahuan Tentang DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>) pada Lansia di Posyandu Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan	84
Tabel 5.10 Karakteristik Kepatuhan Diet Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan	85
Tabel 5.11 Hubungan Pengetahuan Tentang DASH dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia	85

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Pengetahuan Tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Hipertensi 48
- Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Pengetahuan Tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Hipertensi Posyandu di Desa Panekan Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan 50
- Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Pengetahuan Tentang DASH (Dietary Approaches o Stop Hypertension) dengan Kepatuhan Diet Pada Lansia Hipertensi Posyandu di Desa Panekan di Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan 54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	110
Lampiran 2. Surat Pengambilan Data Awal.....	111
Lampiran 3. Lampiran Surat Izin Penelitian.....	112
Lampiran 4. Surat Keterangan Layak Etik	113
Lampiran 5. Penjelasan Penelitian.....	114
Lampiran 6. Lembar permohonan responden	115
Lampiran 7. Lembar Persetujuan <i>Informed Consent</i>	116
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	117
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	130
Lampiran 10. Raw Data Penelitian	140
Lampiran 11. Tabulasi Frekuensi Data Penelitian	147
Lampiran 12. Tabulasi Silang Data Penelitian.....	151
Lampiran 13. Uji Statistik <i>Chi-Square</i>	165
Lampiran 14. Dokumentasi.....	167
Lampiran 15. Kegiatan Bimbingan.....	169
Lampiran 16. Cek Plagiasi	178

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
DINKES	: Dinas Kesehatan
ACE	: <i>Enzim Konversi Angiotensis</i>
ADH	: <i>Antidiuretic Hormone</i>
NaCl	: <i>Sodium Chlorin</i>
RAA	: <i>Sistem Renin Angiotensin Aldosteron</i>
EKG	: <i>Electrocardiogram</i>
USG	: <i>Ultrasonography</i>
H-SCALE	: <i>Hypertension Self-Care Activity Level Effects</i>

