

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA *DIETARY APPROACHES TO STOP*
HYPETENSION PENDERITA HIPERTENSI DI
BANJAR KERTAPURA DESA KESIMAN
KOTA DENPASAR TAHUN 2021**



Oleh:

PUTU SINTHIA PUTRI
NIM. P07120018034

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA *DIETARY APPROACHES TO STOP*
HYPETENSION PENDERITA HIPERTENSI
DI BANJAR KERTAPURA DESA KESIMAN
KOTA DENPASAR TAHUN 2021**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada program Studi D-III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

**PUTU SINTHIA PUTRI
NIM: P07120018034**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN PRODI D-III KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

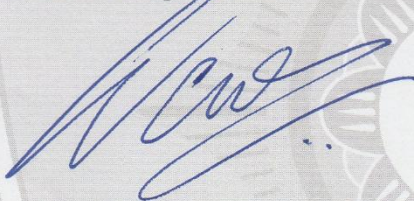
LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA *DIETARY APPROACHES TO STOP* *HYPETENSION* PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR KERTAPURA DESA KESIMAN KOTA DENPASAR TAHUN 2021

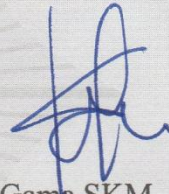
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Ners. I.G. K Gede Ngurah, S.Kep. M.Kes
NIP: 196303241983091001

Pembimbing Pendamping:



I Ketut Gama SKM., M.Kes
NIP: 196202221983091001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



I Made Sukarja, S.Kep, Ners, M.Kep
NIP. 19681231199203102

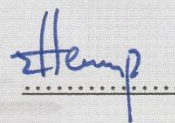
LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL :
GAMBARAN POLA *DIETARY APPROACHES* TO STOP
***HYPETENSION* PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR**
KERTAPURA DESA KESIMAN KOTA DENPASAR
TAHUN 2021

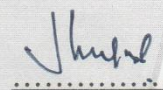
TELAH DISEMINARKAN DI HADAPAN TIM
PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 10 MEI 2021

TIM PENGUJI

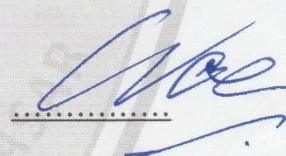
1. Dr. K.A.Henny Achjar, SKM ,M.Kep, Sp.Kom. (Ketua)
NIP.196603211988032001



2. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kes (Anggota I)
NIP. 196808031989031003

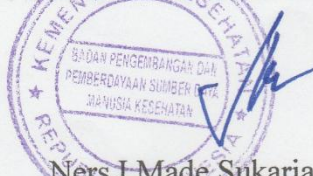


3. Ners. I.G.K.G Ngurah, S.Kep.,M.Kes. (Anggota II)
NIP. 196303241983091001



Mengetahui :

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Sinthia putri

NIM : P07120018034

Program Studi : D III

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2020/2021

Alamat : Jln Soka Gg Kertapura Vb no 18

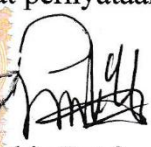
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Pola *Dietary Approaches to Stop Hypertension* Penderita Hipertensi adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 10 Mei 2021

Yang membuat pernyataan


thia Putri
NIM. P07120018034

**OVERVIEW OF DIETARY PATTERNS APPROACHES TO STOP
HYPETENSION HYPERTENSION IN
BANJAR KERTAPURA KESIMAN VILLAGE
DENPASAR CITY IN 2021**

ABSTRAC

Hypertension is an important risk factor for the occurrence of coronary heart disease, stroke, kidney disease, and retinopathy. Adequate hypertension therapy can reduce the risk of stroke by 40% and the risk of myocardial infarction by up to 15%. The purpose of this study is to identify an overview of dietary approaches to stop hypetension patterns for people in Banjar Kertapura Kesiman Village. This type of research is quantitatively descriptive. The research was conducted in January to April 2021 with a sample of 70 respondents and using total sampling techniques by randomly selected. The results of this study based on the age of 70 respondents obtained that the maximum age of respondents as many as 30 respondents (42.9%) in the group after 51-55 years. based on the sex of respondents obtained the same amount of results between the male sex with a percentage (50.0%), and women with a percentage (50.0%). Based on high school/vocational education (51.4%). respondents consisting of civil servants (2.9 %), private (48.6 %) and labor by (12.9 %). respondents who adhered to diet amounted to (52.9 %) non-compliant (47.1%). It is expected that further research can be done with a larger number of samples and there needs to be more research on the analysis of characteristic relationships with dietary patterns.

Keyword : Hypertension, Dietary Approaches To Stop Hypetension

**GAMBARAN POLA *DIETARY APPROACHES TO STOP*
HYPETENSION PENDERITA HIPERTENSI DI
BANJAR KERTAPURA DESA KESIMAN
KOTA DENPASAR TAHUN 2021**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan faktor risiko yang penting bagi terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, penyakit ginjal, dan retinopati. Terapi hipertensi yang adekuat dapat menurunkan risiko stroke sebesar 40% dan risiko miokard infark sampai 15%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran pola *Dietary Approaches To Stop Hypetension* penderita hipertensi bagi masyarakat di Banjar Kertapura Desa Kesiman. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai April 2021 dengan sampel sebanyak 70 responden dan menggunakan Teknik sampling *total sampling* dengan diseleksi secara acak. Hasil Penelitian ini berdasarkan umur dari 70 responden didapatkan bahwa usia responden maksimal sebanyak 30 responden (42,9%) pada kelompok usai 51-55 tahun. berdasarkan jenis kelamin responden diperoleh hasil berjumlah sama antara jenis kelamin laki-laki dengan persentase (50,0%), dan perempuan dengan persentase (50,0%). Berdasarkan Pendidikan SMA/SMK sebesar (51,4 %). responden bekerja yang terdiri dari PNS sebesar (2,9 %), swasta sebesar (48,6 %) dan buruh sebesar (12,9 %). responden yang patuh melakukan diet sebesar (52,9 %) dengan yang tidak patuh sebesar (47,1%). Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar serta perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang analisis hubungan karakteristik dengan pola diet.

Kata Kunci : Hipertensi, *Dietary Approaches To Stop Hypetension*

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Pola *Dietary Approaches to Stop Hypertension* Penderita Hipertensi

Di Banjar Kertapura Desa Kesiman Kota Denpasar

Tahun 2021

Oleh : Putu Sinthia Putri (P07120018034)

Hipertensi merupakan faktor risiko yang penting bagi terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, penyakit ginjal, dan retinopati. Terapi hipertensi yang adekuat dapat menurunkan risiko stroke sebesar 40% dan risiko miokard infark sampai 15%. Sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdeteksi. Keadaan ini sangat berbahaya, yang dapat menyebabkan kematian mendadak. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya gangguan atau kerusakan pada pembuluh darah turut berperan pada terjadinya hipertensi, faktor tersebut antara lain stress, obesitas, kurangnya olah raga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya. Perubahan gaya hidup seperti menjurus makanan siap saji yang mengandung pola makan akan mempengaruhi kesehatan terutama pembuluh darah dan jantung, kebiasaan masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan kolesterol lebih tinggi, budaya makan masyarakat dengan masakan yang enak-enak, sering mengkonsumsi daging sapi berupa rendang, lemak jenuh tinggi (otak, paru, minyak).

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang tujuannya untuk menjelaskan suatu fenomena yang ada dengan menggunakan angka-angka dan analisis menggunakan statistic untuk menggambarkan karakteristik populasi dan sampel tertentu (Sugiyono, 2013). Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian survey dimaksudkan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan pemberian Pola *Dietary Approaches to Stop Hypertension* pada pasien hipertensi. Waktu penelitian ini adalah bulan Januari sampai April 2021 dilaksanakan secara online. Sampel yang digunakan sebanyak 70 responden teknik sampling *total sampling* dengan diseleksi secara acak. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner berupa google form yang diberikan kepada responden yang mengalami hipertensi stadium 1 yang masuk dalam kriteria inklusi.

Hasil Penelitian ini berdasarkan umur dari 70 responden didapatkan bahwa usia responden maksimal sebanyak 30 responden (42,9%) pada kelompok usai 51-55 tahun dan usia responden minimal sebanyak 1 responden (1,4%) pada kelompok usia 30-35 tahun, berdasarkan jenis kelamin dari 70 responden didapatkan bahwa berdasarkan jenis kelamin responden diperoleh hasil berjumlah sama antara jenis kelamin laki-laki dengan persentase (50,0%),dan perempuan dengan persentase (50,0%). Berdasarkan pendidikan dari interpretasi 70 responden didapatkan bahwa berdasarkan hasil analisis data diperoleh sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK sebesar (51,4 %). Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan mengenai penderita hipertensi. di Banjar Kertapura Desa Kesiman secara umum dari 70 responden, Dari interpretasi 70 responden didapatkan bahwa berdasarkan hasil analisis data diperoleh sebagian besar responden bekerja yang terdiri dari PNS sebesar (2,9 %), swasta sebesar (48,6 %)dan buruh sebesar (12,9 %). Sebaran responden berdasarkan Pola Dietary Approaches To Stop Hypertension Pada Penderita Hipertensi Dari interpretasi 70 responden didapatkan bahwa berdasarkan hasil analisis data diperoleh hanya terjadi perbedaan tipis antara responden yang patuh melakukan diet sebesar (52,9 %) dengan yang tidak patuh sebesar (47,1%).

Pengetahuan diet hipertensi yang kurang dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam penatalaksanaan dan pencegahan sehingga terjadi peningkatan derajat hipertensi yang memicu berbagai komplikasi penyakit. Pengaturan pola makan yang kurang ketat dan cenderung sembarangan tanpa petunjuk ahli gizi dapat menyebabkan resiko makan-makanan yang tinggi garam dan tinggi lemak sehingga meningkatkan viskositas (kekentalan) darah yang berakibat tekanan darah meningkat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatNya-lah penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pola *Dietary Approaches to Stop Hypetension* Penderita Hipertensi Di Banjar Kertapura Desa Kesiman Kota Denpasar Tahun 2021”. Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-III keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Ners. I Made Sukarja,.S.Kep.,M.kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. I Nengah Sumirta, SST, S.Kep,Ns. M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Ners. I.G.K Gede Ngurah, S.Kep. M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. I Ketut Gama SKM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Dr. K.A.Henny Achjar, SKM ,M.Kep, Sp.Kom. . selaku ketua penguji yang akan memberikan banyak masukan, pengetahuan dan bimbingan ketika ujian proposal berlangsung.
7. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kes. selaku anggota I yang akan memberikan banyak masukan, pengetahuan dan bimbingan ketika ujian proposal berlangsung.
8. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
9. Mahasiswa angkatan XXXIII DIII Keperawatan Poltekkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan pada penulis.
10. Ibu Saya yang telah memberikan nasihat dan support serta Alm.Bapak dan kerabat penulis yang telah memberikan dorongan moral maupun material.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
12. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, semoga karya tulis ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Pola <i>Dietary Approaches To Stop Hypetension</i> Penderita Hipertensi	9
1. Pola <i>Dietary Approaches To Stop Hypetension</i>	9
2. Alat Ukur Pola <i>Dietary Approaches To Stop Hypetension</i>	10
3. Gaya Hidup yang mempengaruhi Pola <i>Dietary Approaches To Stop Hypetension</i>	10
4. Sejarah Pola <i>Dietary Approaches To Stop Hypetension</i>	11
5. Cara Memulai <i>Dietary Approaches To Stop Hypetension</i>	12
6. Memilih Bahan Makanan dan Bahan Tambahan Makanan Bagi Penderita Hipertensi	12
7. Cara Mengurangi Konsumsi Garam dan Natrium dalam Makanan	13

8. Cara Mengurangi Konsumsi Garam dan Natrium Saat Makan di Luar Rumah.....	14
B. Konsep Dasar Hipertensi.....	16
1. Pengertian Hipertensi	16
2. Etiologi Hipertensi.....	17
3. Klasifikasi dan Diagnosis Hipertensi	17
4. Gejala Hipertensi	18
5. Patofisiologi Hipertensi	19
6. Faktor Risiko Hipertensi.....	20
7. Cara Mendiagnosis Hipertensi.....	21
8. Faktor Risiko Terjadi Hipertensi	22
9. Faktor lain.....	24
C. Penatalaksanaan Pola Diet Penderita Hipertensi.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep Penelitian.....	26
B. Variabel dan Definisi Operasional	27
1. Variabel Penelitian	27
2. Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu	28
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	29
3. Teknik Sampling	30
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Jenis data	30
2. Teknik Pengumpulan Data	31
3. Instrumen Pengumpulan Data	32
E. Metode Pengolahan dan Analisis Data	35
1. Pengolahan Data	35
2. Teknik Analisis Data	36

F. Etika Penelitian	36
1. <i>Informed Consent</i>	36
2. <i>Anonymity</i>	37
3. Kerahasiaan	37
BAB V HAI SL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
1. Kondisi Lokasi Penelitian.....	38
2. Karakteristik Responden Penelitian.....	38
3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Berdasarkan Variabel Penelitian	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian	41
1. Karakteristik responden	41
2. Pola Dietary Approaches To Stop Hypetension.....	44
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Simpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel Pengukuran Hipertensi menurut JNC 7.....	17
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel	27
Tabel 3	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Gambaran Pola Dietary Approaches to Stop Hypetension Penderita Hipertensi Di Banjar Kertapura Desa Kesiman Kota Denpasar Tahun 2021	38
Tabel 4	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Gambaran Pola Dietary Approaches To Stop Hypetension Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Kertapura Desa Kesiman Kota Denpasar tahun 2021	39
Tabel 5	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Gambaran Pola Dietary Approaches To Stop Hypetension Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Kertapura Desa Kesiman Kota Denpasar tahun 2021	40
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Gambaran Pola Dietary Approaches To Stop Hypetension Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Kertapura Desa Kesiman	40
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan status Pada Gambaran Pola Dietary Approaches To Stop Hypetension Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Kertapura Desa Kesiman Kota Denpasar Tahun 2021	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Gambaran pola *Dietary Approaches To Stop Hypertension* penderita hipertensi di Banjar Kertapura Desa Kesiman Kot Denpasar Tahun 202126**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	52
Lampiran 2	Rencana Anggaran Biaya Penelitian	53
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden	54
Lampiran 4	Persetujuan Penjelasan (Informed Conset).....	55
Lampiran 5	Kuisisioner Penelitian	56
Lampiran 6	Kisi-Kisi Kuesioner	58
Lampiran 7	Data Set Hasil Analisis Data	59
Lampiran 8	Bimbingan SIAK	61
Lampiran 9	Surat Penanaman Modal Provinsi Bali	62
Lampiran 10	Surat Penanaman Modal Kota Denpasar	63
Lampiran 11	Ethical Approval.....	64
Lampiran 12	Administrasi Kampus	65