

**PENGARUH KONSELING DIET DASH  
(*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*)  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MINERAL  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**



Oleh  
**VIRA RIZKANIA**  
**NIM. P07131218019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2022**

**PENGARUH KONSELING DIET DASH  
(*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*)  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MINERAL  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh**

**VIRA RIZKANIA  
NIM. P07131218019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH KONSELING DIET DASH  
(DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION)  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MINERAL  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**

Oleh

**VIRA RIZKANIA**  
**NIM. P07131218019**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :



Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg.  
NIP.197311182001122001

Pembimbing Pendamping :



Dr. I Wayan Juniarsana, SST., M.Fis.  
NIP.196706071992031004

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.  
NIP.196703161990032002

**SKRIPSI DENGAN JUDUL**

**PENGARUH KONSELING DIET DASH  
(DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION)  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MINERAL  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**

Oleh


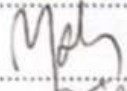
**VIRA RIZKANIA**  
**NIM. P07131218019**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : KAMIS**

**TANGGAL : 31 MARET 2022**

**TIM PENGUJI :**

1. Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes. (Ketua) (.....)
2. Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes. (Anggota) (.....)
3. Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg. (Anggota) (.....)

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR 



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.**  
**NIP.196703161990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vira Rizkania

NIM : P07131218019

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2021/2022

Alamat : Jl. Nakula Gg.1, No.6, Banjar Tengah, Negara, Jembrana

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) terhadap Pengetahuan dan Asupan Mineral Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat “ adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi 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, 18 Maret 2022  
Yang membuat pernyataan



Vira Rizkania  
NIM.P07131218019

PENGARUH KONSELING DIET DASH  
(*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*)  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MINERAL  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT

ABSTRAK

Asupan mineral yang kurang dapat berpengaruh pada peningkatan tekanan darah. Asupan mineral terutama kalium, kalsium dan magnesium sangat penting untuk membantu penurunan tekanan darah, sehingga penderita hipertensi perlu diberikan konseling mengenai diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) sebagai salah satu intervensi dalam pengaturan makan agar pengetahuan dan asupan mineral penderita hipertensi meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 47 sampel dengan teknik *multi stage random sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2021-Januari 2022. Pengumpulan data menggunakan formulir pengetahuan diet DASH dan *food recall* 24 jam. Untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral digunakan analisis statistik *paired sample t test* pada tingkat kepercayaan ( $\alpha=0,05$ ) pada data berdistribusi normal dan *uji wilcoxon* pada data yang berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan diet DASH penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling mengalami peningkatan sebesar 36,6% (56,16 menjadi 76,72). Asupan mineral mengalami peningkatan yakni kalium meningkat sebesar 56,6% (2486,20 mg menjadi 3893,81 mg), kalsium meningkat 89,1% (456,33 mg menjadi 862,79 mg), dan magnesium meningkat 62,5% (391,64 mg menjadi 634,42 mg). Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* terhadap data pengetahuan dan asupan magnesium sebelum dan setelah konseling diet DASH didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan dengan nilai  $p<0,05$ . Sedangkan hasil uji asupan kalium dan kalsium menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan dengan nilai  $p<0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) dan disarankan ahli gizi dapat mempertimbangkan pemberian konseling diet DASH untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan mineral sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci: pengetahuan; asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium); hipertensi

EFFECTS OF DASH DIET COUNSELING  
(DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION)  
TO KNOWLEDGE AND MINERAL INTAKE  
OF PEOPLE WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA  
OF UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT

ABSTRACT

Less mineral intake can affect increasing blood pressure. Mineral intake, especially potassium, calcium, and magnesium, are very important to help reduce blood pressure, so people with hypertension need to be given counseling about the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet as one of the interventions in the arrangement of eating so that the knowledge and mineral intake of people with hypertension increases. This study aims to find out the effect of DASH dietary counseling on the knowledge and intake of minerals (potassium, calcium, magnesium) with in the work area of UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. This type of research is a quasi-experimental with the design of One-Group Pretest-Posttest Design. There were 47 people as the number of samples with multi-stage random sampling techniques. The research was conducted from December 2021 until January 2022. Data collection using DASH diet knowledge forms and 24-hour food recall. To find out the effect of DASH dietary counseling on knowledge and mineral intake, a statistical analysis of paired sample t-test is used at the confidence level ( $\alpha = 0.05$ ) on normal distribution data and Wilcoxon tests on abnormally distributed data. The results showed that knowledge of the DASH diet of people with hypertension before and after counseling increased by 36.6% (56.16 to 76.72). Mineral intake increased by 56.6% (2486.20 mg to 3893.81 mg), calcium increased by 89.1% (456.33 mg to 862.79 mg), and magnesium increased by 62.5% (391.64 mg to 634.42 mg). Based on the results of the paired sample t-test on knowledge data and magnesium intake before and after DASH diet counseling, there was a significant difference with the value of  $p < 0.05$ . While the results of the potassium and calcium intake test using the Wilcoxon test obtained significant differences with the value of  $p < 0.05$ . The results showed that there is an influence of DASH dietary counseling on knowledge and intake of minerals (potassium, calcium, magnesium) and it is recommended that nutritionists may consider providing DASH dietary counseling to increase knowledge and mineral intake as one of the intervention in lowering blood pressure for people with hypertension.

Keywords: knowledge; intake of minerals (potassium, calcium, magnesium); hypertension

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **PENGARUH KONSELING DIET DASH (DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION) TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MINERAL PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT**

**Oleh: Vira Rizkania (P07131218019)**

Pada saat ini perkembangan penyakit degeneratif semakin meningkat, salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menjalankan pola konsumsi yang baik, salah satunya dengan menerapkan diet DASH. Dalam diet DASH menyarankan konsumsi rendah lemak jenuh, kolesterol, dan lemak total serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur, produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, gandum utuh dan kacang-kacangan yang dapat lebih memberikan asupan mineral seperti kalium, kalsium dan magnesium yang dapat mengendalikan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Perlu upaya untuk penyebaran informasi mengenai diet DASH untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) bagi penderita hipertensi dengan metode konseling gizi.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Penelitian dilakukan dengan menilai pengetahuan diet DASH, mengukur asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium), serta menganalisis perbedaan pengetahuan diet DASH dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) penderita hipertensi sebelum dan sesudah konseling diet DASH.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 47 sampel dengan menggunakan teknik *multi stage random sampling*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat pada bulan Desember 2021-Januari 2022. Pengumpulan data menggunakan



formulir pengetahuan diet DASH dan *food recall* 24 jam. Konseling diet DASH dilakukan dengan bantuan media leaflet. Untuk mengetahui pengaruh konseling diet DASH terhadap pengetahuan dan asupan mineral digunakan analisis statistik *paired sample t test* pada tingkat kepercayaan ( $\alpha=0,05$ ) pada data berdistribusi normal dan *uji wilcoxon* pada data yang berdistribusi tidak normal.

Hasil penelitian menunjukkan dari 47 sampel sebelum diberikan konseling tentang diet DASH sebagian besar sampel berpengetahuan kurang sebanyak 25 sampel (53,2%) dan setelah diberikan konseling diet DASH sebagian besar sampel berpengetahuan baik sebanyak 24 sampel (51,1%). Pengetahuan diet DASH penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling mengalami peningkatan sebesar 36,6% (rata-rata skor 56,16 menjadi 76,72). Asupan mineral yakni asupan kalium sebagian besar sampel dalam kategori kurang sebanyak 44 sampel (93,6%) dan setelah diberikan konseling asupan kalium sampel dalam kategori kurang menjadi 31 sampel (66%). Asupan kalium meningkat sebesar 56,6% (rata-rata asupan 2486,20 mg menjadi 3893,81 mg). Asupan mineral yakni kalsium sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 46 sampel (97,9%) dan setelah diberikan konseling asupan kalsium sampel dalam kategori kurang menjadi 36 sampel (76,6%). Asupan kalsium meningkat 89,1% (Rata-rata asupan 456,33 mg menjadi 862,79 mg). Asupan mineral yakni magnesium sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 37 sampel (78,7%) dan setelah diberikan konseling asupan kalsium menjadi kategori baik yaitu sebanyak 35 sampel (74,5%). Asuan magnesium meningkat 62,5% (Rata-rata asupan 391,64 mg menjadi 634,42 mg).

Bedasarkan hasil uji *paired sample t-test* didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan pengetahuan diet DASH penderita hipertensi sebelum dan sesudah konseling diet DASH dengan nilai p sebesar 0,000. Sedangkan hasil uji asupan kalium dan kalsium menggunakan uji *wilcoxon* dan hasil uji asupan magnesium menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) penderita hipertensi sebelum dan sesudah konseling diet DASH dengan nilai p sebesar 0,000.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) terhadap pengetahuan dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat, sehingga disarankan bagi ahli gizi di Puskesmas II Denpasar Barat dapat mempertimbangkan pemberian konseling diet DASH untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan mineral (kalium, kalsium, magnesium) sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Daftar bacaan: 63 ( 2000 – 2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) Terhadap Pengetahuan dan Asupan Mineral Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat” dengan tepat pada waktunya. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis.
2. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST.,M.Fis selaku pembimbing kedua dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis.
3. Ibu Dr. Ni komang Wiardani, SST., M.Kes, Ibu GA Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes, dan bu Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg sebagai penguji yang banyak memberikan koreksi, saran, arahan dan masukan yang berguna bagi kesempurnaan skripsi ini.
4. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Kaprodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran skripsi ini.
5. Keluarga dan teman-teman yang telah memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap melalui skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Denpasar, Februari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Hipertensi.....	8
B. Pengetahuan.....	17
C. Konseling Gizi.....	21
D. Diet DASH ( <i>Dietary Approach to Stop Hypertension</i> ).....	28
E. Asupan Mineral.....	35
BAB III KERANGKA KONSEP.....	47
A. Kerangka Konsep Penelitian.....	47
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	47
C. Hipotesis.....	49
BAB IV METODE PENELITIAN.....	50
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	50

B. Alur Penelitian.....	50
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	52
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	53
E. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data.....	55
F. Alat dan Instrumen Penelitian .....	57
G. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	59
H. Etika Penelitian.....	61
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Penelitian.....	63
B. Pembahasan .....	72
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Simpulan.....	86
B. Saran .....	86
DAFTAR PUSTAKA .....	88
LAMPIRAN.....	94

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Hipertensi menurut <i>Joint National Committee</i> VII 2003 .....	12
2. Penatalaksanaan Hipertensi Berdasarkan Modifikasi Gaya Hidup .....	16
3. Kriteria Asupan Diet DASH .....	32
4. Perencanaan Makan Diet DASH .....	33
5. Anjuran Diet DASH (2000 kalori/hari) .....	33
6. Pengaturan Makan Diet DASH.....	34
7. Daftar Bahan Makanan Sumber Kalium.....	36
8. Daftar Bahan Makanan Sumber Kalsium .....	38
9. Daftar Bahan Makanan Sumber Magnesium .....	40
10. Definisi Operasional Variabel.....	48
11. Karakteristik Sampel.....	65
12. Sebaran Pengetahuan Diet DASH Sebelum dan Sesudah .....	66
13. Sebaran Nilai Pengetahuan Diet DASH Sebelum dan Sesudah Konseling Diet DASH.....	67
14. Uji Normalitas dan Uji Beda Pengetahuan Diet DASH .....	67
15. Sebaran Asupan Mineral (Kalium, Kalsium, Magnesium) Konseling Diet DASH.....	69
16. Sebaran Nilai Asupan Mineral (Kalium, Kalsium, Magnesium) Sebelum dan Sesudah Konseling Diet DASH .....	70
17. Uji Normalitas dan Uji Beda Asupan Mineral (Kalium, Kalsium, Magnesium) .....	71
18. Formulir Identitas Sampel.....	107
19. <i>Food Recall</i> 24 Jam .....	112

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Patofisiologis Hipertensi .....	11
2. Kerangka Konsep Penelitian .....	47
3. Rancangan Penelitian .....	50
4. Alur Penelitian .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Izin Penelitian .....	95
2. Persetujuan Etik .....	100
3. Persetujuan Setelah Penjelasan .....	101
4. Perhitungan Besar Sampel .....	104
5. Leaflet Diet DASH .....	106
6. Formulir Identitas Sampel.....	107
7. Kuisisioner Pengetahuan Diet DASH.....	108
8. Formulir Food Recall 24 Jam .....	112
9. Dokumentasi .....	114
10. Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	115