

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET RENDAH GARAM  
DENGAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN  
RAGUNAN**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**HALIDAH ZA**

**194201516084**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
TAHUN  
2023**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET RENDAH GARAM  
DENGAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN  
RAGUNAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Univeritas Nasional  
Jakarta



**Oleh :**

**HALIDAH ZA**

**194201516084**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
TAHUN  
2023**

SKRIPSI  
HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET RENDAH GARAM  
DENGAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN  
RAGUNAN

Oleh: Halidah ZA

NPM: 194201516084

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

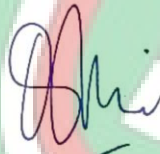
Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

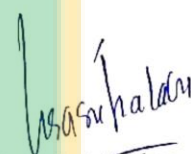
Pada tanggal 7 Februari 2023

Pembimbing 1



Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep

Pembimbing 2




dr. Cholisah Suralaga., M.Kes

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



  
Dr. Retno Widowati, M.Si.

## PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan

Nama Mahasiswa : Halidah ZA

NPM : 194201516084



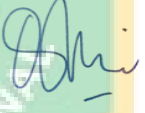
## Persetujuan Setelah Maju Sidang

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam  
Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi  
di Puskesmas Kelurahan Ragunan

Nama Mahasiswa : Halidah ZA

NPM : 194201516084

Penguji 1 : **Dr. Retno Widowati, M.Si.** (  )

Penguji 2 : **Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep.** (  )

Penguji 3 : **dr. Cholisah Suralaga, M.Kes.** (  )



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Halidah ZA

NPM : 194201516084

Judul Penelitian : Hubungan pengetahuan diet rendah garam

dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi

di Puskesmas Kelurahan Ragunan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 7 Februari 2023



(Halidah ZA)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Ragunan.”. Saya menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan, Alhamdulillahirobilalamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi serta memudahkan proses pembuatan skripsi ini.
2. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
4. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S
5. Ibu Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi saya.
6. Ibu dr. Cholisah Suralaga., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
7. Ibu Ns. Dwi Rochyati, M.Kep. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.

8. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
9. Kepala dan seluruh karyawan Puskesmas Kelurahan Ragunan yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan pengambilan data dan penelitian.
10. Teman seperbimbingan saya yang selalu memberikan motivasi untuk selalu segera menyelesaikan skripsi ini
11. Seluruh teman angkatan 19 yang telah memberikan semangat dan solidaritas yang kuat selama dikampus.
12. Kepada cipung yang telah memberikan semangat yang membara dalam proses penyelesaian
13. Kepada Yuania vemil dan Panjas Kedit yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi
14. Kepada bapa yang telah menjadi motivasi terbesar dalam proses penyelesaian skripsi ini.
15. Dan terimakasih untuk diri sendiri.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 14 Agustus 2022



( Halidah ZA )



## Abstrak

# HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET RENDAH GARAM DENGAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN RAGUNAN

Halidah ZA, Naziyah, Cholisah Suralaga

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Tekanan darah merupakan sebuah kekuatan yang dibutuhkan darah agar bisa mengalirkan ke pembuluh darah serta meredakan darah ke semua bagian tubuh manusia. Hipertensi bukanlah penyakit yang bisa dianggap remeh, hipertensi sering disebut sebagai penyakit “Silent disease”. Proporsi hipertensi terbesar terjadi pada kelompok usia lanjut yaitu kisaran  $\geq 75$  tahun sebesar 63,8 % saat tahun 2013 dan bertambah sebanyak 69,5 % pada saat tahun 2018 . Pasien tekanan darah tinggi sebaiknya mempunyai pengetahuan tentang diet hipertensi khususnya pada diet mengurangi jumlah garam dikarenakan tingkat kesadaran dan pengetahuan yang bagus mengenai diet rendah garam maka dapat memudahkan terciptanya sebuah perubahan yang berdampak pada perilaku kesehatan dalam menjaga tekanan darah dalam rentan normal.

**Tujuan:** Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *crosssectional design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 96 lansia menggunakan *teknik non probability sampling* dengan menggunakan *metode purposive sampling*, menggunakan kuesioner pengetahuan diet rendah garam .

**Hasil:** Hasil *uji Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan diketahui bahwa hasil dari *uji korelasi chi square person* P value=0,010 lebih kecil dari P value <0,05).

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan

**Kata kunci:** Hipertensi, Tekanan Darah, Pengetahuan Diet Rendah Garam

**Kepustakaan :** 50 pustaka (2017-2022).

## Abstract

### THE RELATIONSHIP OF LOW SALT DIET KNOWLEDGE AND BLOOD PRESSURE OF ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS AT RAGUNAN DISTRICT HEALTH CENTRE

*Halidah ZA, Naziyah, Cholisah Suralaga*

**Introduction:** Blood pressure is the energy needed by blood to supply blood vessels and circulate blood throughout the body. Hypertension is not an ordinary disease, hypertension is known as the "Silent Disease". Elderly population with age less than  $\geq 75$  years was 63.8% in 2013 and the incidence of hypertension cases increased by 69.5% in 2018. Hypertensive patients should have knowledge about the hypertension diet, especially for a low salt diet or reduce consumption

**Objective:** This study aims to determine the relationship between knowledge of a low-salt diet and blood pressure in elderly people with hypertension at the Ragunan District Health Center.

**Methodology:** This research is a quantitative study using a cross-sectional design. The sample used in this study were 96 elderly using a non-probability sampling technique using a purposive sampling method, using a low-salt diet knowledge questionnaire.

**Results:** The results of the Chi-Square test showed that there was a significant relationship between knowledge of a low-salt diet and the blood pressure of elderly people with hypertension at the Ragunan Village Community Health Center. .

**Conclusion:** There is a relationship between knowledge of a low-salt diet and blood pressure in elderly people with hypertension at the Ragunan District Health Center

**Keywords:** hypertension, blood pressure, low salt diet knowledge.

**References:** 50 (2017-2022).



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>Halaman Sampul</b> .....	ii
<b>Halaman Pengesahan</b> .....	iii
<b>Halaman Persetujuan maju sidang</b> .....	iv
<b>Halaman pernyataan Orisinalitas</b> .....	v
<b>Kata Pengantar</b> .....	vi
<b>Abstrak Bahasa Indonesia</b> .....	ix
<b>Abstrak Bahasa Inggris</b> .....	x
<b>Daftar Isi</b> .....	xi
<b>Daftar Tabel</b> .....	xiv
<b>Daftar Gambar</b> .....	xv
<b>Daftar Singkatan</b> .....	xvi
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	11
1.3. Tujuan.....	11
1.3.1. Tujuan Umum.....	11
1.3.2. Tujuan Khusus.....	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Kajian Teori.....	13
2.1.1. Tekanan Darah.....	13
2.1.2. Hipertensi.....	14
2.1.3. Etiologi.....	15
2.1.4. Manifestasi Klinis.....	18
2.1.5. Klasifikasi Tekanan Darah.....	19
2.1.6. Patofisiologi.....	20

2.1.7. Faktor Resiko.....	21
2.1.8. Pemeriksaan Penunjang.....	25
2.1.9. Terapi Non Farmakologis.....	25
2.10. Terapi Farmakologis.....	28
2.1.11. Komplikasi.....	30
2.1.12. Pencegahan Hipertensi.....	32
2.1.13. Pengetahuan.....	34
2.1.14. Diet Rendah Garam.....	37
2.1.15. Tujuan Diet Rendah Garam.....	38
2.1.16. Klasifikasi Diet Rendah Garam.....	38
2.1.17. Pengertian Lansia.....	38
2.1.18. Batasan Usia Lansia.....	39
2.1.19. Tipe Lansia.....	39
2.2. Kerangka Teori.....	41
2.3. Kerangka Konsep.....	42
2.4. Hipotesis Penelitian.....	43
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	43
3.2 Populasi Dan Sampel.....	43
3.2.1. Populasi.....	43
3.2.2. Sampel.....	44
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
3.3.1. Lokasi.....	45
3.3.2. Waktu Penelitian.....	45
3.4 Variabel Penelitian.....	46
3.5. Definisi Operational.....	47

3.6. Instrumen Penelitian.....	48
3.7. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
3.8. Prosedur Pengumpulan Data.....	51
3.9. Pengelolaan Data.....	52
3.10. Analisa Data.....	55.
3.11. Etika Penelitian.....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Penelitian.....	58
4.1.1. Analisis Univariat.....	58
4.1.2. Analisis Bivariat.....	61
4.2. Pembahasan Penelitian.....	62
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	73
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan.....	74
5.2 Saran.....	75
Daftar Pustaka.....	76



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1	Klasifikasi JNC 6.....19
2.2	Klasifikasi JNC 7.....20
3.1.5	Definisi Operational.....47
3.7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Diet Rendah Garam.....49
3.7.1	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Diet Rendah Garam.....51
4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia (Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan) Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.....58
4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Pada Lansia di Puskesmas Kelurahan Ragunan Tahun 2022.....59
4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Lansia di Puskesmas Kelurahan Ragunan Tahun 2022.....60
4.4	Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi.....61



## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.2	Gambar Kerangka Teori .....	41
2.3	Gambar Kerangka Konsep.....	42



## DAFTAR SINGKATAN

Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
WHO	: World Health Organization
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
BalitBankes	: Badan Penelitian dan Pemabngunan Kesehatan
UNICEF	: United National International Children Found
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
AHA	: American Hearth Association
MSG	: Manonatrium glutamat
Depkes	: Departemen Kesehatan
JNC	: Joint National Committe
ACE Inhibitor	: Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor
NaCL	: Natrium Klorida
NaHCO <sub>3</sub>	: Natrium Bikarbonat





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Lampiran Surat izin penelitian
- Lampiran 2** Lampiran Surat izin uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 3** Lampiran Kuesioner Pengetahuan Diet Rendah Garam
- Lampiran 4** Lampiran Bimbingan Skripsi
- Lampiran 5** Lampiran Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 6** Lampiran Foto Penelitian
- Lampiran 7** Lampiran LOA publikasi jurnal
- Lampiran 8** Lampiran Tabulasi Data Umum
- Lampiran 9** Lampiran Master Tabel
- Lampiran 10** Lampiran Hasil Output SPSS
- Lampiran 11** Lampiran Hasil Turnitin
- Lampiran 12** Lampiran Biodata Penulis

