

**GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DASH (*DIETARY APPROACH TO
STOP HYPERTENSION*) PADA HIPERTENSI DEWASA MUDA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDUNG
TEGAL SELATAN KOTA TEGAL**



**Universitas
Harkat Negeri**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Studi Pada Program Studi Diploma III Keperawatan

Oleh :

Anggini Neysa Agustien

NIM. 23130004

**SEKOLAH VOKASI PROGRAM STUDI
DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DASH (*DIETARY APPROACH TO
STOP HYPERTENSION*) PADA HIPERTENSI DEWASA MUDA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDUNG**

TEGAL SELATAN KOTA TEGAL

Laporan Tugas Akhir

Oleh:

ANGGINI NEYSA AGUSTIEN

Unitas
23130004
Harkat Negeri

DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH :

PEMBIMBING I



Ns. Muhammad Ibnu Hasan, M.Kep

NIDN.0629069103

PEMBIMBING II



Juhrotun Nisa, S.ST., MPH.

NIDN.0626088801

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No
	Tanggal
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi
	SEKOLAH VOKASI

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH (KTI)**

**GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DASH PADA HIPERTENSI
DEWASA MUDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDUNG TEGAL
SELATAN KOTA TEGAL**

Oleh:

Nama : Anggini Neysa Agustien

NIM : 23130004

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua Penguji : Ns. Candra Andodo, M.Kep

NIDN. 001201903

Anggota Penguji I : Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep

NIDN. 0623129601

Anggota Penguji II : Ns. M.Ibnu Hasan, M.Kep

NIDN. 0629069103

()

()

()

Tegal,

Menyetujui,

Sekolah Vokasi

Program Studi Diploma III Keperawatan

Ketua Program Studi


Universitas
Harkat Negeri
Sekolah Vokasi

Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc.

NIPY. 10.007.038


Ns. Anggi Henda Karmandika, M.Kep

NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.

NAMA : Anggini Neysa Agustien

NIM : 23130004

Tanda Tangan :



Tanggal : 9 Juli 2026

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggini Neysa Agustien
NIM : 23130004
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran Pengetahuan Diet Dash (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) Pada Hipertensi Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandung Tegal Selatan Kota Tegal.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Tegal, 9 Juli 2026

Yang menyatakan



Anggini Neysa Agustien

NIM. 23130004

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Berkat izin dan pertolongan-Nya, karya tulis ini dapat disusun sebagaimana mestinya. Penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pembaca maupun bagi penulis sendiri sebagai sarana menambah wawasan dan pengalaman.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis memperoleh banyak bantuan, dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis juga menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna, baik dari segi isi maupun tata bahasa. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan evaluasi dan perbaikan untuk penyusunan karya ilmiah yang lebih baik di masa mendatang.

Dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc. selaku Direktur Universitas Harkat Negeri Kota Tegal.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep., CH., CHT., CWCCA. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri Kota Tegal.
3. Bapak Ns. Muhammad Ibnu Hasan, M.Kep. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta ilmu pengetahuan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Juhrotun Nisa, S.St., M.P.H. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta ilmu pengetahuan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.

5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen, khususnya Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri Kota Tegal, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, semangat, serta pengorbanan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Tegal, 1 Juli 2026



Anggini Neysa Agustien

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak ada usaha yang mengkhianati hasil. Setiap proses yang dijalani dengan doa kesabaran, dan ketekunan akan menemukan waktu terbaik untuk berubah.”

Ku Persembahkan :

1. Kepada kedua orang tuaku tercinta, yaitu cinta pertama dan panutanku Ayahanda Cashadi dan pintu surgaku Ibunda Asriatin. Trimakasih atas pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan dan senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan KTI (karya tulis ilmiah).
2. Kepada adik penulis Prayogi Aska Ulinuha, yang senantiasa menjadi pelengkap dinamika dalam hidup penulis. Di balik segala kekeraskepalaan dan tingkah laku yang menguji kesabaran, kamu adalah sosok yang mengajari penulis banyak hal tentang arti menerima dan menyayangi. Sebagai seorang kakak, kamu amanah yang akan selalu penulis jaga. Kehadiranmu adalah motivasi tersendiri dalam langkah perjuangan ini,
3. Kepada sahabat-sahabat tercinta “ Alhamdulillah Sah” (Pasya, Niken, Nila, Dinda) perjuangan kita di bangku perkuliahan merupakan anugerah yang tidak pernah penulis sangka sebelumnya. Kalian bukan sekedar teman seperjalanan, melainkan keluarga yang tumbuh bersama dalam suka dan duka proses akademik maupun kehidupan pribadi. Kehadiran kalian selalu menjadi tempat berbagi cerita, pendengar setia, serta penopang semangat yang mampu menerima penulis apa adanya tanpa adanya menghakimi. Setia tawa, diskusi dan dukungan tulus yang tercipta diantara kita menjadi kekuatan tersendiri dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.persahabatan ini menjadi bukti bahwa kebersamaan yang dilandasi keikhlasan mampu melewati berbagai badai . Trimakasih atas setiap kenangan indah, setiap perjalanan hidup dan setiap momen berharga yang telah di lalui bersama.

4. Keapad temen-temen keperawatan angkatan 2023, terima kasih atas solidaritas dan kebersamaan yang telah pernah terasa sendiri. Kita tumbuh Bersama dalam proses yang panjang, saling menguatkan dalam keterbatasan, dan saling menjadi saksi bahwa setiap perjuangan selalu menemukan akhirnya.
5. *Last but not least*, terima kasih untuk Anggini Neysa Agustien, diri penulis sendiri atas perjuangan yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi tentang karir besar yang diam-diam kamu perjuangkan meskipun belum menjadi takdirmu untuk berjalan ke arah itu. Namun kamu membuktikan bahwa kamu mampu mengimbangi segalanya dengan baik dan menyelesaikan perjalanan ini tepat waktu. Setiap lelah, setiap air mata, dan setiap doa yang terucap dalam diam adalah bukti keteguhan hatimu. Kamu telah melakukan yang terbaik. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan, dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak bangga, kamu layak bahagia. Dan hari ini, izinkan penulis berkata: *I'm so proud of you*, Anggini Neysa Agustien

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DASH PADA HIPERTENSI DEWASA MUDA DI PUKESMAS BANDUNG TEGAL SELATAN KOTA TEGAL

Penelitian Studi Kasus Di wilayah Kerja Puskesmas Bandung Tegal Selatan

Anggini, Neysa Agustien; Muhammad, Ibnu Hasan; Juhrotun Nisa

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang semakin banyak terjadi pada usia dewasa muda akibat perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengendalikan tekanan darah adalah penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Keberhasilan penerapan diet DASH dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan penderita. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan diet DASH pada pasien hipertensi dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Bandung Tegal Selatan Kota Tegal. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi. **Hasil penelitian:** menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 responden (66,7%), pengetahuan cukup sebanyak 10 responden (33,3%). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan diet DASH pada pasien hipertensi dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Bandung Tegal Selatan Kota Tegal tergolong baik. Edukasi dan promosi kesehatan mengenai diet DASH perlu terus ditingkatkan agar pengetahuan dapat dipertahankan dan diterapkan dalam pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Diet DASH, Pengetahuan, Dewasa Muda.

ABSTRAK

OVERVIEW OF KNOWLEDGE REGARDING THE DASH DIET AMONG YOUNG ADULTS WITH HYPERTENSION AT THE BANDUNG TEGAL SELATAN COMMUNITY HEALTH CENTER, TEGAL CITY

*A Case Study in the Working Area of the Bandung Tegal Selatan Community
Health Center*

Anggini, Neysa Agustien; Muhammad, Ibnu Hasan; Juhrotun Nisa

Background: Hypertension is a non-communicable disease increasingly prevalent among young adults due to unhealthy lifestyle changes. One non-pharmacological approach to controlling blood pressure is the implementation of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. The success of implementing the DASH diet is influenced by the patient's level of knowledge. **Objective:** This study aimed to assess the level of knowledge regarding the DASH diet among young adult hypertension patients in the working area of the Bandung Tegal Selatan Community Health Center, Tegal City. **Methods:** This study employed a quantitative method with a descriptive design. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling. Data were collected via questionnaires and analyzed using univariate analysis presented as frequency distributions. **Results:** The results showed that the majority of respondents (20 respondents or 66.7%) possessed a good level of knowledge, while 10 respondents (33.3%). **Conclusion:** The study concludes that the level of knowledge regarding the DASH diet among young adult hypertension patients in the working area of the Bandung Tegal Selatan Community Health Center is classified as good. Education and health promotion regarding the DASH diet need to be continuously enhanced to ensure that this knowledge is maintained and applied in blood pressure control.

Keywords: Hypertension, DASH Diet, Knowledge, Young Adults.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ISTILAH	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulis.....	6
D. Manfaat Penulis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Dasar Pengetahuan.....	8
1. Pengertian Pengetahuan	15
2. Jenis-Jenis Pengetahuan	16
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan.....	17
4. Pengukuran Pengetahuan	18
5. Sumber Pengetahuan.....	19
B. Konsep Dasar Hipertensi.....	8
1. Definisi Hipertensi	8
2. Etiologi Hipertensi	8
3. Faktor Resiko Hipertensi.....	9
4. Klasifikasi	12
5. Patofisiologis.....	13

6. Tatalaksana Hipertensi	14
C. Konsep DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)	21
1. Pengertian Diet DASH.....	21
2. Tujuan dan Prinsip Diet DASH.....	22
3. Jenis Makanan yang Dianjurkan dan Dibatasi	23
4. Perencanaan Makanan dalam Diet DASH	24
5. Manfaat Diet DASH pada Pasien Hipertensi	25
6. Tatalaksana Hipertensi Pada Diet DASH.....	26
D. Kerangka Teori.....	29
E. Kerangka Konsep.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Subjek Studi (Populasi dan Sampel)	30
C. Fokus Penelitian.....	32
D. Definisi Oprasional Penelitian	32
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Metode Pengumpulan Data	35
G. Lokasi Dan Waktu Penelitian	37
H. Analisis Data Dan Penyajian Data	37
I. Etika Penelitian	38
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Analisis Univariat.....	42
C. Pembahasan.....	44
D. Keterbatasan.....	47
BAB V	48
KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Batasan Hipertensi Berdasarkan Usia	12
Tabel 2. 2 Kategori Berdasarkan Hasil Tekanan Darah	13
Tabel 2. 3 Rencana makanan dalam diet DASH	24
Tabel 2. 4 Modifikasi Gaya Hidup Hipertensi	27
Tabel 3. 1 Definisi Oprasional	32
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia	40
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pendidikan	40
Tabel 4. 3 Frekuensi Jenis Kelamin	41
Tabel 4. 4 Frekuensi Pekerjaan	41
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Berdasarkan Usia	42
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Berdasarkan Pendidikan	42
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Berdasarkan Pekerjaan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Diet DASH	29
Gambar 2. 2 Tingkat Pengetahuan Diet DASH	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian	56
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	57
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	58
Lampiran 4 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme.....	60
Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	61
Lampiran 6 Informed Consent	62
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian	64
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	66
Lampiran 9 Lembaran Bimbingan Tugas Akhir.....	67

DAFTAR ISTILAH

Singkatan	Kepanjangan
DASH	<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Dinkes	Dinas Kesehatan
Na	Natrium (<i>Sodium</i>)
Cl	Klorida (<i>Chloride</i>)
LDL	<i>Low Density Lipoprotein</i>
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>
ACE	<i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
mg	Milligram
g	Gram
ml	Mililiter
mmHg	Millimeter of Mercury (Milimeter Merkuri)
Tanda	Arti
	Lebih dari. Contoh: usia >18 tahun.
$\geq$	Lebih dari atau sama dengan. Contoh: $\geq 140/90$ mmHg.
$\leq$	Kurang dari atau sama dengan. Digunakan pada kategori tingkat pengetahuan.
$<$	Kurang dari. Contoh: tekanan darah normal <120 mmHg.
%	Persen. Menunjukkan proporsi atau persentase.
/	Per atau pembagian. Contoh: mmHg, 140/90 mmHg.