

**IMPLEMENTASI EDUKASI DIET DASH DALAM
MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KALADAWA TEGAL**



TUGAS AKHIR

Oleh:

Nama: Tantri Fitriana

NIM: 23130020

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI KOTA TEGAL
TAHUN 2026**

**IMPLEMENTASI EDUKASI DIET DASH DALAM
MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KALADAWA TEGAL**



TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Pada

Program Diploma III Keperawatan

Oleh:

Nama: Tantri Fitriana

NIM: 23130020

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI KOTA TEGAL
TAHUN 2026**

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No : _____
	Tanggal : _____
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi : _____
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA)

**IMPLEMENTASI EDUKASI DIET DASH DALAM MENGONTROL TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KALADAWA TEGAL**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh:

Nama : Tantri Fitriana
NIM : 23130020

Tegal, 21 September 2026

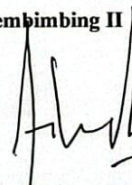
Menyetujui,

Pembimbing I



**Ns.Nanda Bachtiar, M.Kep
NIDN.0623129601**

Pembimbing II



**Adevia Maulidya Chikmah, S.ST, M.Kes
NIDN. 0606118802**

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

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR (TA)

IMPLEMENTASI EDUKASI DIET DASH DALAM MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS

KALADAWA TEGAL

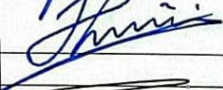
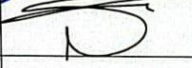
Oleh:

Nama : Tantri Fitriana

NIM : 23130020

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

Tim Penguji

Ketua Penguji NIDN.	:	Ns. M.Ibnu Hasan, M.kep 0629069103	
Anggota Penguji I NIDN.	:	Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep 0615029303	
Anggota Penguji II NIDN.	:	Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep 0623129601	

Tegal, 21 September 2026

Menyetujui,

Sekolah Vokasi
Dekan


Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc.
NIPY. 10.007.038

Program Studi Diploma III Keperawatan
Ketua Program Studi


Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep
NIPY. 0615029303

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Tugas akhir ini Adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Tantri Fitriana

NIM : 23130020

Tanda Tangan :

Tanggal : 6 Juli 2026



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Harkat Negeri, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Tantri Fitriana
NIM : 23130020
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 (*Non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

IMPLEMENTASI EDUKASI DIET DASH DALAM MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALADAWA TEGAL

Beserta perangkat yang ada (jika di perlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini, UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database).merawat dan memublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada Tanggal : 6 agustus

Yang mmenyatakan,



, (Tantri Fitriana 23130020)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Kesuksesan bukan tentang seberapa cepat mencapai tujuan,tetapi tentang seberapa kuat bertahan dalam setiap proses yang dijalani.”

(TntriFtriana)

Kupersembahkan untuk :

1. Kepada kedua orangtua tecinta terimakasih atas doa setiap langkah dan pengorbanan yang tidak terhitung selama proses pendidikan hingga saat ini serta dukungan sumber penyemangat setiap hari sehingga penyusunan karya tulis ilmiah ini tercapai, Berkat doa dan dukungan yang ibu bapak berikan.
2. Kepada keluarga ku terima kasih atas doa-doa yang selalu dipanjatkan, kasih sayang yang tulus, nasihat yang menguatkan, serta dukungan yang tidak pernah berhenti. Kehangatan keluarga menjadi rumah yang selalu menguatkan untuk bangkit di setiap keadaan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kita semua.
3. Support System Terbaik dalam Hidupku, Terima kasih kepada semua orang yang selalu hadir menjadi tempat pulang, tempat bercerita, tempat menguatkan, dan tempat menemukan semangat ketika langkah ini mulai terasa berat. Terima kasih karena tidak pernah lelah memberikan doa, perhatian, motivasi, dan keyakinan bahwa aku mampu melewati setiap proses hingga berada di titik ini. Kehadiran kalian adalah anugerah yang selalu menjadi pengingat bahwa aku tidak pernah berjuang sendirian.
4. Dosen Pembimbing dan Seluruh Dosen,Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan dengan penuh keikhlasan, bimbingan yang sabar, arahan yang membangun, serta motivasi yang tidak pernah berhenti. Semoga setiap ilmu yang telah diajarkan menjadi amal jariyah yang terus mengalir dan memberikan manfaat bagi banyak orang.
5. Almamater Tercinta terima kasih telah menjadi tempatku bertumbuh, belajar, dan mengenal arti perjuangan. Semoga ilmu yang telah kudapatkan menjadi bekal untuk mengabdikan kepada masyarakat serta menjadi perawat yang profesional, berintegritas, dan penuh kepedulian.

6. Untuk Diriku Sendiri Terima kasih karena tidak memilih menyerah. Terima kasih telah bertahan melewati hari-hari yang penuh tekanan, rasa takut, tangis, kecewa, dan lelah yang mungkin tidak pernah diketahui oleh siapa pun. Terima kasih telah percaya bahwa semua perjuangan ini suatu saat akan menemukan maknanya. Hari ini bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari langkah baru untuk terus belajar, berkembang, dan memberikan manfaat bagi sesama. Aku bangga pada diriku sendiri karena telah sampai di titik ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“ IMPLEMENTASI EDUKASI DIET DASH DALAM MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALADAWA TEGAL”** dengan baik. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai Gelar Derajat Ahli Madya.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis memperoleh banyak bantuan, bimbingan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak sehingga laporan ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ns. Ardhi Henda K, M. Kep selaku Kepala Prodi D3 Keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.
2. Bapak Ns. Nanda Bachtiar, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Ibu Adevia Maulidya Chikmah, S. ST, M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Segenap Dosen dan staf Prodi D3 Keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.
5. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, danksih sayang kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien stroke non hemoragik.

Alhamdulillahirabbil 'alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan dengan baik. Karya tulis ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sekaligus sebagai bentuk penerapan ilmu keperawatan, khususnya dalam Gambaran Sadentary Dan Junk Food Life Style Pada Penderita Hipertensi Pada Usia Produktif, Penulis menyadari bahwa penyusunan karya tulis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Sudirman Said, A.K., M.B.A., selaku Rektor Universitas Harapan Negeri.
2. Bapak Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc., selaku Dekan Universitas Harapan Negeri.
3. Bapak Ns. Ardhi Henda Kurnandita, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan.
4. Bapak Ns. Nanda Bachtiar, S.Kep., selaku Dosen Pembimbing I.
5. Ibu Adevia Maulidya Chukmah, S. ST, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II.
6. Seluruh staf dan tenaga kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Bandung, Kecamatan Tegal Selatan, yang telah banyak membantu memfasilitasi proses jalannya penelitian.
7. Kepada responden khususnya para orang tua penderita Hipertensi yang telah bersedia menjadi partisipan dan bersikap kooperatif selama penelitian dilakukan.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG,SINGKAT DAN ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Studi Kasus.....	5
D. Manfaat Studi Kasus.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. Hipertensi.....	6
1. Pengertian Hipertensi	6
2. Etiologi Hipertensi	6
3. Patofisiologi Hipertensi	7
4. Patway Hipertensi	9
5. Menifestasi Klinis Hipertensi	10
6. Tatalaksana Hipertensi	10
B. Konsep Lansia	14
1. Pengertian Lansia	14
2. Proses Menua	15

3.	Masalah Kesehatan Yang Sering Muncul Pada Lansia ..	15
4.	Hubungan Diet DASH Dalam Penurunan Hipertensi.....	16
C.	Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi.....	17
1.	Pengkajian	17
2.	Diagnosa Keperawatan	17
3.	Intervensi Keperawatan	17
4.	Implementasi Keperawatan.....	18
5.	Evaluasi Keperawatan	18
BAB III	ETODOLOGI PENULISAN	19
A.	Rencana Studi Kasus	19
B.	Subjek Studi Kasus.....	19
C.	Fokus Studi Kasus	20
D.	Definisi Operasional.....	21
E.	Tempat Dan Waktu Studi Kasus	22
1.	Tempat Studi Kasus	22
2.	Waktu Studi Kasus.....	22
F.	Prosedur Pengumpulan Data dan Instrumen Pengumpulan Data	22
1.	Prosedur Pengumpulan Data	22
2.	Instrumen Pengumpulan Data	24
G.	Penyajian Data.....	25
H.	Etika Studi Kasus	25
1.	Otonomi (Autonomy)	25
2.	Kerahasiaan (Confidentiality).....	26
3.	Menepati Janji (Fidelity)	26
4.	Kejujuran (Veracity)	26
5.	Tidak Merugikan (<i>Non-Maleficence</i>)	26
6.	Keadilan (Justice).....	27
BAB IV	HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAAN	28
A.	Hasil.....	28
1.	Pengkajian.....	28

2.	Status kesehatan	28
3.	Pemeriksaan fisik	29
4.	Analisa data	37
5.	Diagnosa keperawatan	39
6.	Intervensi Keperawatan.....	39
B.	Pembahasan	57
1.	Pembahasan Pengkajian	57
2.	Pembahasan Diagnosa Keperawatan	59
3.	Intervensi keperawatan	61
4.	Implementasi Keperawatan.....	64
5.	Evaluasi Keperawatan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		71
A.	Kesimpulan.....	71
B.	Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		77

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Tekanan Darah	6
Tabel 2 Etiologi	7
Tabel 3 Sop Edukasi Kesehatan	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pathway	9
Gambar 2 Leaflet Hipertensi dan Diet dash.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin	78
Lampiran 2 Surat Balasan.....	79
Lampiran 3 Sop.....	80
Lampiran 4 Surat Keterangan Plagiasi.....	81
Lampiran 5 Jadwal Penelitian	86
Lampiran 6 Informde Consent.....	87
Lampiran 7 Kuesioner.....	89

DAFTAR ARTI LAMBANG,SINGKAT DAN ISTILAH

DAFTAR ARTI LAMBANG

%	: Persen
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari atau sama dengan
≥	: Lebih dari atau sama dengan
–	: Sampai / rentang / penghubung

SINGKATAN

ACE : Angiotensin Converting Enzyme (Enzim Pengubah Angiotensin)

ACC : American College of Cardiology

AHA : American Heart Association

ARB : Angiotensin Receptor Blocker

BMI : Body Mass Index (Indeks Massa Tubuh)

CCB : Calcium Channel Blocker

DASH : Dietary Approaches to Stop Hypertension

ESC : European Society of Cardiology

ISPA : Infeksi Saluran Pernapasan Akut

Kemenkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

mmHg : Milimeter Merkuri (Satuan Tekanan Darah)

RAAS : Renin Angiotensin Aldosterone System

SDKI : Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia

SIKI : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia

SLKI : Standar Luaran Keperawatan Indonesia

SKI : Survei Kesehatan Indonesia

SOP : Standar Operasional Prosedur

WHO : World Health Organization

SDGs : Sustainable Development Goals

—

ISTILAH

Diet DASH : Pola makan yang dirancang untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah dengan meningkatkan konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, serta membatasi natrium dan lemak jenuh.

Hipertensi : Kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg atau sesuai pedoman terbaru $\geq 130/80$ mmHg.

Lansia : Seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih

Natrium : Mineral yang berperan dalam keseimbangan cairan tubuh, tetapi konsumsi berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.

Kalium : Mineral yang membantu mengontrol tekanan darah dengan menyeimbangkan efek natrium.

Tekanan Darah : Tekanan yang dihasilkan darah terhadap dinding arteri saat dipompa oleh jantung.

Edukasi Kesehatan : Proses pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatannya.

Asuhan Keperawatan : Proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

ABSTRAK

Fitriana, Tantri; Bahctiar, Nanda; Chikmah, Maulidya, Adevia

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Kurangnya pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi dan penerapan pola makan sehat menyebabkan tekanan darah sulit dikendalikan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah penerapan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) melalui edukasi kesehatan. **Tujuan:** Menggambarkan pelaksanaan implementasi edukasi Diet DASH dalam mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kaladawa Tegal. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua responden lansia yang menderita hipertensi. Asuhan keperawatan dilakukan melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi edukasi Diet DASH menggunakan media leaflet, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan mengukur perubahan tingkat pengetahuan dan tekanan darah setelah pemberian edukasi. **Hasil:** Implementasi edukasi Diet DASH dilaksanakan selama tujuh hari pada dua responden lansia dengan hipertensi. Seluruh tindakan keperawatan dapat dilaksanakan sesuai rencana. Setelah diberikan edukasi, kedua responden menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dan Diet DASH, mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, serta makanan yang dianjurkan dan dibatasi sesuai prinsip Diet DASH. Selain itu, kedua responden menunjukkan komitmen untuk menerapkan pola makan sehat dan melakukan kontrol tekanan darah secara rutin. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan keperawatan telah tercapai. **Kesimpulan:** Implementasi edukasi Diet DASH dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan hipertensi serta membantu mengontrol tekanan darah. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur disertai dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan lansia dalam menerapkan pola makan sehat sehingga menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam pengendalian hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, diet DASH, edukasi kesehatan, lansia, tekanan darah.

ABSTRACT

Fitriana, Tantri; Bahctiar, Nanda; Chikmah, Maulidya, Adevia

Background: Hypertension is a non-communicable disease that has become a major global health problem, particularly among older adults. Limited knowledge regarding hypertension management and the implementation of a healthy dietary pattern contributes to poor blood pressure control. One of the effective non-pharmacological interventions is the implementation of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet through health education. **Objective:** To determine the nursing care process, including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation of DASH diet education, and evaluation in controlling blood pressure among older adults with hypertension in the working area of Kaladawa Public Health Center, Tegal. **Methods:** This study employed a descriptive design using a case study approach involving two older adult respondents diagnosed with hypertension. Nursing care was carried out through assessment, nursing diagnosis, intervention planning, implementation of DASH diet education using leaflet media, and evaluation. The implementation was conducted for seven days. **Results:** The implementation of DASH diet education was successfully carried out for seven days in both respondents. All planned nursing interventions were implemented as scheduled. After receiving the education, both respondents demonstrated improved knowledge regarding hypertension and the DASH diet. They were able to explain the definition of hypertension, its risk factors, and the foods recommended and restricted according to the DASH diet principles. In addition, both respondents expressed their commitment to adopting a healthy diet and routinely monitoring their blood pressure. The evaluation indicated that the nursing care goals had been achieved. **Conclusion:** The implementation of DASH diet education improved older adults' knowledge regarding hypertension management and supported blood pressure control. Structured health education accompanied by family support can enhance adherence to a healthy dietary pattern, making it an effective non-pharmacological nursing intervention for hypertension management.

Keywords: hypertension, DASH diet, health education, older adults, blood pressure.