

**HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN
HEALTH LITERACY TERHADAP PENGETAHUAN DIET
DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)
PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA MUDA AWAL
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGADANA
KOTA TEGAL**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

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

Oleh:

Dina Maryati

23130019

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
2026**

**HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN
HEALTH LITERACY TERHADAP PENGETAHUAN DIET
DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)
PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA MUDA AWAL
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGADANA
KOTA TEGAL**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

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

Oleh:

Nama : Dina Maryati

NIM : 23130019

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
2026**

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

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA)

HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN *HEALTH LITERACY* TERHADAP PENGETAHUAN DIET *DASH* (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENTION*) PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA MUDA AWAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGADANA KOTA TEGAL

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh:

Nama : Dina Maryati

NIM : 23130019

Tegal, 2 Juli 2026

Menyetujui,

PEMBIMBING I



Riska Arsita Harnawati, S.ST., M.M(Kes)
NIPY. 09.015.233

PEMBIMBING II



Ns. Imaniar Faulina, M.Kep

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

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)

HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN *HEALTH LITERACY* TERHADAP PENGETAHUAN DIET *DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENTION)* PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA MUDA AWAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGADANA KOTA TEGAL

Oleh:

Nama : Dina Maryati

NIM :23130019

Telah berhasil dipertahnkan dihadapan 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. M. Ibnu Hasan, M.Kep
NIDN. 0629069103

Anggota Penguji I : Ns. Candra Andodo, M.Kep
NIDN. 0012018903

Anggota Penguji II : Riska Arsita H, S.ST., M.M(Kes) (
NIPY. 09.015.233

(
(
(

Tegal, 2 Juli 2026
Menyetujui,

Sekolah Vokasi Dekan

Program Studi Diploma III Keperawatan
Ketua Program Studi

Universitas
Harkat Negeri
Sekolah Vokasi

Dr. Apt. Heru Nurahyo, S.Farm.,M.Sc
NIPY. 10.007.038

Universitas
Harkat Negeri
DIII Keperawatan

Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep
NIDN. 065029303

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 : DINA MARYATI

NIM : 23130019

Tanda Tangan :



Tanggal : 10 Juli 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dina Maryati
NIM : 23130019
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

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: Hubungan Tingkat Pendidikan dan *Health Literacy* terhadap Pengetahuan Diet *DASH* (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada Pasien Hipertensi Dewasa Muda Awal di Wilayah Kerja Puskesmas Margadana 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
Pada Tanggal : 10 Juli 2026
Yang menyatakan


(Dina Maryati)
NIM.23130019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Seperti ombak yang memahat karang, setiap rintangan tidak hadir untuk menghancurkan, melainkan untuk membentuk kita menjadi sekokoh-kokohnya manusia”

Persembahan

Laporan ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan nikmat, rahmat, dan hidayahnya sehingga Laporan Tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu saya Tariti, Terimakasih yang tak terhingga atas cinta, pengorbanan, dan doa tulus yang tidak pernah putus. Restu dan dukungan ibu adalah kekuatan terbesar bagi saya untuk menyelesaikan pendidikan ini.
3. Kakak saya Sunandi, Terimakasih karena selalu memberikan semangat dan membantu saya bangkit di saat saya merasa lelah.
4. Para Bapak dan Ibu guru yang telah memberikan ilmunya selama saya memasuki dunia pendidikan disekolah (SD/SMP/SMA).
5. Para Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya selama saya memasuki dunia perkuliahan.
6. Dosen pembimbing dan dosen penguji yang telah membimbing dan mengarahkan laporan ini.
7. Kekasih Hati, terimakasih atas kesabaran, pengertian, dan dukungan yang luar biasa. Terimakasih telah menjadi tempat cerita yang aman dan selalu meyakinkan saya bahwa saya mampu menyelesaikan tugas ini hingga akhir.
8. Sahabat saya, Terimakasih atas kebersamaan, tawa, dan bantuan kalian selama ini. Perjuangan kuliah dan penyusunan laporan ini terasa jauh lebih ringan karena saling mendukung satu sama lain.
9. Rumah sahabat tempat berjuang, Terimakasih untuk sudut rumah Cindy tempat kami berkumpul, berdiskusi, dan begadang malam demi menyelesaikan laporan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunianya, penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Hubungan Tingkat Pendidikan dan *Health Literacy* terhadap Pengetahuan diet *DASH (Dietary approaches to Stop Hypertension)* pada Pasien Hipertensi Dewasa Muda Awal di Wilayah Kerja Puskesmas Margadana Kota Tegal”

Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri. Dalam penyusunan laporan ini, penulis menyadari bahwa selesainya karya ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Sudirman Said, Ak., M.B.A, selaku Rektor Universitas Harkat Negeri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu.
2. Ns. Ardhi Henda Kamandika, M.Kep, selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Universitas Harkat Negeri yang selalu memberikan arahan selama masa pendidikan.
3. Riska Arsita Harnawati, S.ST., M.M(Kes), selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan laporan ini.
4. Ns. Imaniar Faulina, M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah banyak memberikan arahan dan saran demi kesempurnaan laporan ini.
5. Kepala Puskesmas Margadana Kota Tegal beserta seleruh staf dan tenaga kesehatan yang telah memberikan izin penelitian serta membantu kelancaran proses pengumpulan data di lapangan.
6. Seluruh Responden di wilayah kerja Puskesmas Margadana yang telah bersedia meluangkan waktu dan partisipasinya dalam penelitian ini.
7. Kedua Orang Tua dan Keluarga Tercinta, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan moral maupun material yang luar biasa kepada penulis.

8. Sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah saling menyemangati dan berjuang bersama hingga titik ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi perbaikan dimasa yang akan datang. Akhir kata, semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan kesehatan pada umumnya.

Tegal, 29 Juni 2026

Dina Maryati

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN *HEALTH LITERACY* TERHADAP PENGETAHUAN DIET *DASH* (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA MUDA AWAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGADANA KOTA TEGAL

Maryati, Dina; Harnawati, Riska Arsita; Faulina, Imaniar

Latar Belakang: Hipertensi pada usia dewasa muda membutuhkan tata laksana gizi yang tepat seperti *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*. Penguasaan informasi diet ini dipengaruhi oleh faktor kognitif internal seperti tingkat pendidikan formal dan kapasitas *health literacy*. **Tujuan:** Menganalisis hubungan tingkat pendidikan dan *health literacy* terhadap pengetahuan diet *DASH* pada pasien hipertensi dewasa muda di Puskesmas Margadana. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif. Sampel berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. **Hasil:** Hasil Penelitian mayoritas responden berpendidikan menengah yaitu sebanyak 19 orang (52,8%), memiliki tingkat *health literacy* kurang sebanyak 18 orang (50%), dan memiliki pengetahuan diet *DASH* berkategori baik sebanyak 17 orang (47,2%). Hasil pengujian statistik membuktikan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan positif signifikan yang berkekuatan sedang terhadap pengetahuan diet *DASH* ($r = 0,400$), sementara *health literacy* memiliki hubungan positif signifikan berkekuatan lemah-sedang ($r = 0,330$). **Kesimpulan:** Tingkat pendidikan formal menjadi prediktor utama yang mendominasi tingkat pemahaman diet pasien dibandingkan faktor literasi mandiri maupun gender. Puskesmas Margadana disarankan mengoptimalkan media edukasi visual ringkas yang ramah bagi pasien berpendidikan dasar.

Kata Kunci: Dewasa Muda, Diet *DASH*, Health Literacy, Hipertensi, Tingkat Pendidikan.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF EDUCATION LEVEL AND HEALTH LITERACY TO DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) DIET KNOWLEDGE AMONG YOUNG ADULT HYPERTENSIVE PATIENTS AT PUSKESMAS MARGADANA TEGAL CITY

Organized by:

Maryati, Dina; Harnawati, Riska Arsita; Faulina, Imaniar

Background: Hypertension in young adults requires proper nutritional management, such as the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. Mastery of this dietary information is influenced by internal cognitive factors, including formal education level and health literacy capacity. ***Objective:*** To analyze the relationship between education level and health literacy and knowledge of the DASH diet among young adult hypertensive patients at the Margadana Public Health Center. ***Method:*** This study utilized a quantitative research design. A sample of 36 respondents was selected using the total sampling technique. Data were collected using questionnaires. ***Results:*** The findings showed that the majority of respondents had a secondary education level, totaling 19 people (52.8%), an inadequate health literacy level with 18 people (50%), and a good level of DASH diet knowledge with 17 people (47.2%). Statistical test results demonstrated that education level had a significant positive relationship with a moderate correlation strength toward DASH diet knowledge ($r = 0.400$), while health literacy showed a significant positive relationship with a weak-to-moderate correlation strength ($r = 0.330$). ***Conclusion:*** Formal education level serves as the primary predictor that dominates the patients' level of dietary understanding compared to self-directed literacy or gender factors. The Margadana Public Health Center is advised to optimize concise visual education media that are accessible for patients with a basic education background.

Keywords: DASH Diet, Health Literacy, Hypertension, Level of Education, Young Adults.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA).....	i
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA).....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penulisan	5
1. Manfaat Penulisan Bagi Responden	5
2. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan	5
3. Manfaat Penulisan Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Konsep Hipertensi	6
1. Definisi.....	6
2. Jenis Hipertensi.....	6
3. Klasifikasi Hipertensi	7

4. Faktor Hipertensi	8
5. Patofisiologi	8
6. Manifestasi Klinis	9
7. Komplikasi	10
8. Penatalaksanaan	10
B. Konsep Dewasa Muda	11
1. Definisi	11
2. Klasifikasi Masa Dewasa Muda	11
3. Karakteristik Dewasa Muda	12
4. Tugas Dewasa Muda	13
C. Konsep Tingkat Pendidikan	13
1. Definisi	13
2. Indikator Tingkat Pendidikan	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Pendidikan	14
D. Konsep <i>Health Literacy</i>	14
1. Definisi	14
2. Dampak Keterbatasan <i>Health Literacy</i>	15
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Health Literacy</i>	15
E. Konsep Pengetahuan	16
1. Definisi	16
2. Tingkat Pengetahuan	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	17
4. Dasar Pengetahuan	17
F. Konsep Diet <i>DASH</i>	18
1. Definisi	18
2. Manfaat	18
3. Perencanaan Diet <i>DASH</i>	19
4. Hubungan Diet <i>DASH</i> dengan Penurunan Tekanan Darah	20
5. Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet	22
6. Prinsip Diet <i>DASH</i>	22
7. Keunggulan Diet <i>DASH</i> dibandingkan Diet Rendah Garam Biasa	23
G. Kerangka Konsep	24

BAB III METODOLOGI PENULISAN.....	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Subyek Penelitian	26
1. Kriteria Inklusi	26
2. Kriteria Ekslusi	26
3. Populasi dan Sampel.....	27
C. Fokus Penelitian.....	27
D. Definisi Operasional	29
E. Instrumen Penelitian	29
F. Metode Pengumpulan Data	30
G. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
H. Analisis Data dan Penyajian Data	32
I. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Studi Penelitian	33
B. Pembahasan	38
C. Keterbatasan	41
BAB V PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 4.1 Karakteristik Usia Responden.....	34
Tabel 4.2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden	35
Tabel 4.3 Variabel Tingkat Pendidikan	35
Tabel 4.4 Variabel Health Literacy	36
Tabel 4.5 Variabel Tingkat Pengetahuan Diet <i>DASH</i>	36
Tabel 4.6 Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan	37
Tabel 4.7 Hubungan Health Literacy dengan Tingkat Pengetahuan.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep	25
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian/Pengambilan Data	50
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	51
Lampiran 3 SOP dan atau Instrumen Penelitian	52
Lampiran 4 Surat Keterangan bebas Plagiarisme/Similarity Check	58
Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	59
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent).....	60
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian	62
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	65
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Tugas Akhir.....	69

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

A. Daftar Istilah

Istilah	Penjelasan
Health Literacy	kemampuan individu untuk menemukan, memahami, menilai, dan memanfaatkan informasi serta layanan kesehatan untuk mengambil keputusan medis yang tepat
Hipertensi Esensial	kondisi tekanan darah tinggi yang berkembang secara bertahap dari waktu ke waktu tanpa penyebab klinis spesifik yang diketahui (mencakup 90-95% kasus).
Hipertensi Sekunder	Tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh kondisi medis lain yang mendasarinya, seperti gangguan ginjal, kehamilan, atau efek samping obat tertentu.
Dewasa Muda	Fase perkembangan manusia yang berada pada rentang usia produktif dan reproduktif, dalam penelitian ini dibatasi pada usia 20–40 tahun.
Tekanan Sistolik	Tekanan darah di arteri saat jantung berkontraksi memompa darah ke seluruh tubuh (angka atas pada hasil pengukuran).
Tekanan Diastolik	Tekanan darah di arteri saat otot jantung beristirahat/relaksasi di antara detakan (angka bawah pada hasil pengukuran).
Aterosklerosis	Pengerasan atau penyempitan pembuluh darah arteri akibat akumulasi atau penumpukan plak lemak/kolesterol, yang dipicu salah satunya oleh kadar trigliserida tinggi

Infark Miokard	Kerusakan atau kematian otot jantung akibat kekurangan pasokan oksigen yang parah (serangan jantung) karena penyumbatan arteri koroner.
Nokturia	Gejala klinis berupa peningkatan frekuensi buang air kecil di malam hari akibat meningkatnya aliran darah dan filtrasi glomerulus ginjal.
Trigliserida & Homosistein	Senyawa kimia dalam darah yang jika kadarnya berlebih dapat memicu penebalan dinding, penyumbatan pembuluh darah, dan meningkatkan risiko kardiovaskular.
Total Sampling	Teknik penentuan sampel di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sampel penelitian (digunakan karena populasi kecil, yakni 36 responden).
Uji Chi_Square & Spearman	Metode uji statistik bivariat yang digunakan untuk menganalisis keeratan hubungan antara dua variabel berskala ordinal (seperti tingkat pendidikan dengan pengetahuan).
Kriteria Inklusi dan Eksklusi	Kriteria objektif yang menetapkan syarat subjek/pasien dapat dimasukkan (inklusi) atau dikeluarkan (eksklusi) sebagai responden penelitian resmi.

B. Daftar Singkatan

Singkatan	Kepanjangan
ACC/AHA	American College of Cardiology / American Heart Association
ACE	Angiotensin Converting Enzyme (Enzim Pengubah Angiotensin)
ADH	Antidiuretic Hormone (Hormon Antidiuretik)

<i>DASH</i>	Dietary Approaches to Stop Hypertension (Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi)
ESC/ESH	European Society of Cardiology / European Society of Hypertension
GERMAS	Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
HDL	High-Density Lipoprotein (Kolesterol Baik)
ICD-10	International Classification of Diseases, Tenth Revision (Kode I10 digunakan untuk Hipertensi Esensial)
LDL	Low-Density Lipoprotein (Kolesterol Jahat)
Nacl	Natrium Klorida (Garam Dapur)
PTM	Penyakit Tidak Menular
RAS	Renin-Angiotensin System
RG	Rendah Garam (Jenis Diet Tradisional untuk Hipertensi)
SD/SMP	Sekolah Dasar / Sekolah Menengah Pertama (Kategori Pendidikan Dasar)
SMA/SMK	Sekolah Menengah Atas / Sekolah Menengah Kejuruan (Kategori Pendidikan Menengah)
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
SOP	Standar Operasional Prosedur
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (Software Analisis Data Statistik)
WHO	World Health Organization (Organisasi Kesehatan Dunia)