



**HUBUNGAN PENERAPAN METODE DASH  
(*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*)  
DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA  
TUMBANG GUGUP KECAMATAN SULING TAMBUN  
KABUPATEN SERUYAN**

**SKRIPSI**

Oleh  
**DWI NOPIANTO SAPUTRA**  
**NIM. 017222066**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2024**





**HUBUNGAN PENERAPAN METODE DASH  
(*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*)  
DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA  
TUMBANG GUGUP KECAMATAN SULING TAMBUN  
KABUPATEN SERUYAN**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh  
**DWI NOPIANTO SAPUTRA**  
**NIM. 017222066**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN PENERAPAN METODE DASH  
(*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*)  
DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA  
TUMBANG GUGUP KECAMATAN SULING TAMBUN  
KABUPATEN SERUYAN**

**Disusun oleh:**

**DWI NOPIANTO SAPUTRA  
NIM. 017222066**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 30 Januari 2024

Pembimbing Utama



Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0622088302

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN PENERAPAN METODE DASH  
(DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION)  
DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA  
TUMBANG GUGUP KECAMATAN SULING TAMBUN  
KABUPATEN SERUYAN**

Disusun oleh:

**DWI NOPIANTO SAPUTRA**  
NIM. 017222066

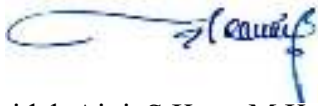
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 07 Februari 2024

**Tim Penguji :**  
**Ketua / Pembimbing**

  
Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0622088302

**Anggota/Penguji I**



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0629-37605

**Anggota/Penguji II**



Ns. Zumrotul Choiriyah, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 061106/101

**Ketua Program Studi Keperawatan**



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

**Dekan Fakultas Kesehatan**


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dwi Nopianto Saputra

NIM : 017222066

Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan/ Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “**Hubungan Penerapan Metode DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan**” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Januari 2024

Pembimbing

Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0622088302

Yang membuat pernyataan,

Dwi Nopianto Saputra

NIM. 017222066

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Nopianto Saputra  
NIM : 017222066  
Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan/ Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “**Hubungan Penerapan Metode DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan**” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2024



Dwi Nopianto Saputra

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DATA PRIBADI

Nama : Dwi Nopianto Saputra  
NIM : 017222066  
Tempat Tanggal Lahir : Sampit / 15 Nopember 1991  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Alamat : Jl. H. Imbran No.24 Sampit RT.06/RW.02 Kel.  
Ketapang Kec. Mentawa Baru Ketapang Kab.  
Kotawaringin Timur  
Unit Kerja : UPTD Puskesmas Tumbang Langkai Kec. Suling  
Tambun  
Instansi : Dinas Kesehatan Kabupaten Seruyan  
No. Handphone : 081342282797 / 081248787200  
Email : [mr.dwinopstar@gmail.com](mailto:mr.dwinopstar@gmail.com)

### RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SDN 6 Mentawa Baru Hulu, Sampit Tahun 1997-2003  
SMP : SMPN 1 Sampit Tahun 2003-2006  
SMA : SMAN 3 Sampit Tahun 2006-2009  
Diploma : Akademi Keperawatan Pemkab Kotawaringin Timur Tahun  
2009-2012  
Sarjana : Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2023-2024

### DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Supardi  
Pekerjaan : Purnawirawan TNI  
Nama Ibu : Hofiah  
Pekerjaan : PNS Guru



**DATA ISTRI/ANAK**

Nama Istri : Tuty Oktarina, A.Md.Kep

Pekerjaan : Perawat

Nama Anak : 1. Hanum Salsabila  
2. Hanina Shadiqa

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Januari 2024  
Dwi Nopianto Saputra  
NIM. 017222066

## **HUBUNGAN PENERAPAN METODE DASH (*DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION*) DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA TUMBANG GUGUP KECAMATAN SULING TAMBUN KABUPATEN SERUYAN**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan *the silent disease* yang dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami penyempitan sehingga berkurangnya suplai darah ke jaringan tubuh yang mengakibatkan organ tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup meliputi diet sehat. Diet yang saat ini berkembang adalah diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerapan metode DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah semua lansia yang ada di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun sebanyak 60 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 53 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi karakteristik responden dan tekanan darah serta kuesioner penerapan metode DASH. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat (*spearman rank test*).

**Hasil:** Penerapan metode DASH pada lansia dalam kategori kurang (73,6%). Tingkat hipertensi pada lansia adalah hipertensi tingkat 1 (66%). Hasil analisis menunjukkan ada hubungan penerapan metode DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan (*p value* 0,000).

**Simpulan:** Penerapan metode DASH yang kurang akan meningkatkan hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** DASH, hipertensi, lansia

Ngudi Waluyo University  
Study Program of Nursing Faculty of Nursing  
Final Assignment, January 2024  
Dwi Nopianto Saputra  
NIM. 017222066

***THE RELATIONSHIP OF THE APPLICATION OF THE DASH METHOD (DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION) WITH THE LEVEL OF HYPERTENSION THE ELDERLY IN TUMBANG GUGUP VILLAGE, SULING TAMBUN DISTRICT, SERUYAN DISTRICT***

***ABSTRACT***

***Background:*** Hypertension is a silent disease that can cause blood vessels to narrow, resulting in reduced blood supply to body tissues, resulting in organs not functioning as they should. Efforts to prevent and treat hypertension can be done through lifestyle modifications including a healthy diet. The diet currently being developed is the DASH diet (Dietary Approach to Stop Hypertension). This study aims to determine the relationship between the application of the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) with the level of hypertension the elderly in Tumbang Gugup Village, Suling Tambun District, Seruyan Regency.

***Methods:*** The research design used analytical observational with a cross sectional approach. The population in the study was all 60 elderly people in Tumbang Gugup Village, Suling Tambun District. The sample used was 53 people used purposive sampling technique. The instruments used were observation sheets of respondent characteristics and blood pressure as well as questionnaires for applying the DASH method. Data analysis used univariate and bivariate analysis (spearman rank test).

***Results:*** The application of the DASH method to the elderly was in the poor category (73,6%). The level of hypertension in the elderly was grade 1 hypertension (66%). The results of the analysis show that there was a relationship between the application of the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) method and the level of hypertension the elderly in Tumbang Gugup Village, Suling Tambun District, Seruyan Regency ( $p$  value 0,000).

***Conclusion:*** Insufficient application of the DASH method will increase hypertension in the elderly.

***Keywords:*** DASH, hypertension, elderly

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“Hubungan Penerapan Metode DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini selesai
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan
6. Kepada Kepala UPTD Puskesmas Tumbang Langkai yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan pengambilan data.
7. Kepala Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

8. Responden yang telah bersedia dan mengikuti penelitian ini sampai akhir.
9. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat serta motivasi agar skripsi ini segera selesai
10. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan doa, semangat dan bantuannya
11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, Aamiin Ya Robbal Alamin.

Ungaran, Januari 2024

Dwi Nopianto Saputra

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori .....	10
1. Hipertensi .....	10
2. <i>Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH)</i> .....	21
3. Konsep Lansia .....	27
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka Konsep .....	34
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....	36
A. Desain Penelitian .....	36
B. Lokasi Penelitian .....	36
C. Subjek Penelitian.....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel.....	36
3. Teknik Sampling .....	37
D. Definisi Operasional.....	39
E. Pengumpulan Data.....	39
1. Sumber Data .....	39
2. Instrumen Penelitian.....	40

	3. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	42
	4. Etika Penelitian.....	43
	5. Prosedur Pengambilan Data .....	45
F.	Pengolahan Data .....	48
	1. <i>Editting</i> .....	48
	2. <i>Coding</i> .....	48
	3. Data Entri .....	48
	4. Tabulasi .....	48
G.	Analisis Data .....	49
	1. Analisis Univariat.....	49
	2. Analisis Bivariat.....	49
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	50
A.	Hasil Penelitian.....	50
	1. Gambaran Karakteristik Responden.....	50
	2. Analisis Univariat.....	52
	3. Analisis Bivariat .....	53
B.	Pembahasan .....	54
	1. Karakteristi Lansia .....	54
	2. Tingkat Hipertensi Pada Lansia .....	59
	3. Penerapan Diet DASH.....	61
	4. Hubungan Penerapan Metode DASH ( <i>Dietary Approach to Stop Hypertension</i> ) dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia.....	64
C.	Keterbatasan Penelitian .....	67
BAB V	Penutup .....	68
A.	Simpulan.....	68
B.	Saran .....	68
	1. Bagi Lansia.....	68
	2. Bagi Profesi Keperawatan .....	68
	3. Bagi Institusi Pendidikan.....	69
	4. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	69
	DAFTAR PUSTAKA .....	70
	LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	74