

SKRIPSI

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE *JOURNALING* DALAM
KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN
DASH DIET PADA PASIEN PROGRAM RUJUK BALIK PROLANIS
HIPERTENSI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**



**ALFITA SEKAR CANDRA
P07131218031**

**PROGAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAAN KESEHATANYOGYAKARTA

2022

SKRIPSI

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE *JOURNALING* DALAM
KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN
DASH DIET PADA PASIEN PROGRAM RUJUK BALIK PROLANIS
HIPERTENSI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



**ALFITA SEKAR CANDRA
P07131218031**

**PROGAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH PENGGUNAAN METODE *JOURNALING* DALAM KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DASH DIET PADA PASIEN PROGRAM RUJUK BALIK PROLANIS HIPERTENSI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN

Disusun oleh :

ALFITA SEKAR CANDRA
NIM P07131218031

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

20 September 2022

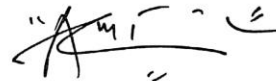
Menyetujui,

Pembimbing Utama



drh. Idi Setyobroto, M.Kes
NIP. 196802071994031002

Pembimbing Pendamping



Almira Sitasari, S.Gz. MPH
NIP.198703042015032004

Yogyakarta,
Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. Made Alit Gunawan, M.Si
NIP.19630324198603100

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE *JOURNALING* DALAM
KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN
DIET HIPERTENSI DI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**

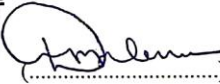
Disusun oleh :

ALFITA SEKAR CANDRA
NIM P07131218031

Telah dipertahankan dalam seminar didepan Dewan Penguji
Pada tanggal : 19 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
drh. Idi Setyobroto, M.Kes
NIP. 196802071994031002



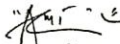
(.....)

Anggota,
Rina Oktasari, S.SiT, M.Gizi
NIP 197910022008122001



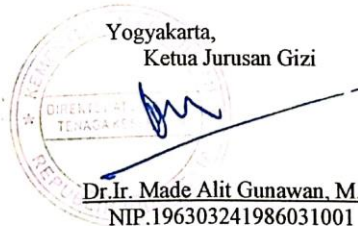
(.....)

Anggota,
Almira Sitasari, S.Gz, MPH
NIP.198703042015032004



(.....)

Yogyakarta,
Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. Made Alit Gunawan, M.Si
NIP.196303241986031001


HALAMAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Alfita Sekar Candra

NIM : P0131218031

Tanda tangan : 

Tanggal : 20 September 2022

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ALFITA SEKAR CANDRA
NIM : P07131218031
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh Penggunaan Metode *Journaling* Dalam Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Dash Diet Pada Pasien Program Rujuk Balik Prolanis Hipertensi Puskesmas Minggir Sleman

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak bebas royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (9database), merawat, dan mempublikasikan, tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai nama penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 20 September 2021

Yang menyatakan



ALFITA SEKAR CANDRA

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes, Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si , Ketua Jurusan Gizi
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.SiT., M.Kes., Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi
4. Bapak drh.Idi Setiyobroto, M.Kes., Pembimbing Utama
5. Ibu Almira Sitasari, S.Gz, MPH , Pembimbing Pendamping
6. Ibu Rina Oktasari, S. SIT, K.Gizi, Penguji Sidang
7. Orang tua dan adik saya tercinta
8. Aisha, Amalina, Crysa, Findi, Mentari, Nadia, Niken, Talitha, dan Yasmin yang telah banyak memberi semangat dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Responden yang telah bersedia untuk membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Orisinalitas.....	v
Halaman Persetujuan Publikasi.....	vi
Abstrak	vii
Abstract	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Rumus	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Ruang Lingkup.....	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Keaslian Skripsi	5
G. Produk Yang Dihasilkan	6
BAB II Tinjauan Pustaka	7
A. Telaah Pustaka	7
1. Hipertensi	7
2. PROLANIS	11

3.	Konseling Gizi	12
4.	DASH Diet	15
5.	Asupan Natrium	17
6.	Media.....	18
7.	Metode Journaling.....	20
B.	Kerangka Teori.....	21
C.	Kerangka Konsep	22
D.	Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III	Metode Penelitian	22
A.	Jenis/Desain Penelitian.....	22
B.	Populasi dan Sampel	23
C.	Waktu dan Tempat	24
D.	Variabel	25
E.	Definisi Operasional Variabel.....	25
F.	Jenis Data dan Cara Mengumpulkan.....	27
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	27
H.	Instrumen dan Bahan.....	28
I.	Uji Validitas dan Reabilitas	29
J.	Prosedur Penelitian.....	31
K.	Manajemen Data	33
L.	Etika Penelitian	33
BAB	Hasil dan Pembahasan	36
A.	Gambaran Umum Lokasi	36
B.	Gambaran Umum Penelitian	37
C.	Hasil Penelitian	38
D.	Pembahasan.....	46
BAB V	Penutup	51
A.	Kesimpulan	51
B.	Saran.....	52
DAFTAR	PUSTAKA	53

LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Produk yang dihasilkan	6
Tabel 2. Hasil Uji Media.....	31
Tabel 3. Karakteristik Responden	39
Tabel 4. pengetahuan sebelum dan sesudah.....	39
Tabel 5. Asupan Sayur dan Buah sebelum dan sesudah	40
Tabel 6. Tabel asupan makanan pokok sebelum dan sesudah	40
Tabel 7. Tabel asupan natrium sebelum dan sesudah	41
Tabel 8. Tabel tekanan darah sebelum dan sesudah	41
Tabel 9. perilaku sebelum dan sesudah.....	42
Tabel 10. Hasil uji Paired sample t-test pengetahuan sebelum dan sesudah	42
Tabel 11. Hasil uji Paired sample t-test asupan sayur dan buah sebelum dan sesudah	43
Tabel 12. Hasil uji Paired sample t-test asupan makanan pokok sebelum dan sesudah	44
Tabel 13. Hasil uji Paired sample t-test asupan natrium pokok sebelum dan sesudah	44
Tabel 14. Hasil uji Paired sample t-test perilaku sebelum dan sesudah.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	21
Gambar 2. Kerangka konsep	22
Gambar 3. Rancangan penelitian	22

DAFTAR RUMUS

Rumus 1. Rumus Purposive Sample	24
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah PSP	56
Lampiran 2. Informed Consent	58
Lampiran 3. Kuesioner	59
Lampiran 4. Lembar Uji Media	68
Lampiran 5. Buku journaling	77
Lampiran 6. Buku materi pengetahuan hipertensi	82
Lampiran 7. Dokumentasi kegiatan	84
Lampiran 8. Master Data konsumsi sayur.....	87
Lampiran 9. Master Data konsumsi buah	88
Lampiran 10. Master Data konsumsi makanan pokok (gr).....	89
Lampiran 11. Master Data konsumsi Natrium (gr).....	91