

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH PENGGUNAAN *BOODIDASH (BOOKLET DIET DASH)* DALAM KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, ASUPAN SERAT, NATRIUM DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING I**

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



ARGA PRATIWI DWI UTAMI  
P07131216029

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN DAN DIETETIKA GIZI**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA**

**TAHUN 2020**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENGGUNAAN *BOODIDASH (BOOKLET DIET DASH)*  
DALAM KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, ASUPAN  
SERAT, NATRIUM DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS GAMPING I**

Disusun oleh:

**ARGA PRATIWI DWI UTAMI**

**NIM. P07131216029**

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

.....

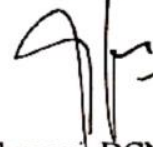
Menyetujui

Pembimbing Utama



**Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes. RD**  
**NIP. 197302061997032001**

Pembimbing Pendamping



**Isti Suryani, DCN, M.Kes. RD**  
**NIP. 196510031989022001**

Yogyakarta,

2020

Ketua Jurusan Gizi



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENGGUNAAN *BOODIDASH (BOOKLET DIET DASH)*  
DALAM KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, ASUPAN  
SERAT, NATRIUM DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS GAMPING I**

Disusun oleh:

**ARGA PRATIWI DWI UTAMI  
P07131216029**

Telah dipertahankan dalam seminar didepan Dewan Penguji

Pada tanggal:.....2020

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**


Ketua,  
Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes. RD  
NIP. 197302061997032001

(.....  
  
.....)

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

(.....  
  
.....)

Anggota,  
Isti Suryani, DCN, M.Kes. RD  
NIP. 196510031989022001

(.....  
  
.....)

Yogyakarta,

2020

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M,Si

NIP.1963032419860310

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

**Nama** : Arga Pratiwi Dwi Utami

**NIM** : P07131216029

**Tanda Tangan** :



**Tanggal** : 23 Mei 2020

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Arga Pratiwi Dwi Utami  
NIM : P07131216029  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Skripsi Saya yang Berjudul:

“PENGARUH PENGGUNAAN *BOODIDASH (BOOKLET DIET DASH)*  
DALAM KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, ASUPAN  
SERAT, NATRIUM DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS GAMPING I”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam membentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 23 Mei 2020

Yang menyatakan

A 6000 Rupiah Indonesian revenue stamp (Meterai Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL', 'TGL 20', 'KA47DAH581292958', '6000', and 'ENAM RIBURUPIAH'.

(Arga Pratiwi Dwi Utami)

**PENGARUH PENGGUNAAN *BOODIDASH (BOOKLET DIET DASH)*  
DALAM KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, ASUPAN  
SERAT, NATRIUM DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS GAMPING I**

Arga Pratiwi Dwi Utami<sup>1</sup>, Weni Kurdanti<sup>2</sup>, Isti Suryani<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 3,  
Banyuraden Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293.0274617679  
Email: [pratiwiarga@gmail.com](mailto:pratiwiarga@gmail.com)

**Abstrak**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan serangan jantung dan stroke yang menyerang sebagian besar penduduk dunia. Penatalaksanaan diet bagi pasien hipertensi dilakukan dengan diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) yang merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan Boodidash dalam konseling gizi terhadap pengetahuan, asupan serat, asupan natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I. Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu (*Quasy experiment*). Teknik pengampilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* sebanyak 28 orang. Data yang dikumpulkan meliputi pretest, asupan serat dan natrium awal, tekanan darah awal, posttest, asupan serat dan natrium akhir, dan tekanan darah akhir. Analisis data menggunakan analisis *paired sample t-test* dan *wilcoxon*. Hasil penelitian ini diperoleh dari 28 responden mayoritas jenis kelamin perempuan. Terdapat perbedaan skor pengetahuan dengan  $p\text{ value} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat perbedaan asupan serat dengan  $p\text{ value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Tidak terdapat perbedaan asupan natrium setelah diberikan konseling gizi dengan  $p\text{ value} = 0,399$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat perbedaan tekanan sistolik sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat perbedaan tekanan diastolik sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi  $p = 0,016$  ( $p < 0,05$ ). Perlakuan penggunaan Boodidash dalam konseling gizi berpengaruh pada pengetahuan, asupan serat dan tekanan darah pasien hipertensi

Kata Kunci: Hipertensi, Konseling Gizi, Pengetahuan, Serat, Natrium dan Tekanan Darah

**EFFECT OF USE *BOODIDASH* (BOOKLET DIET DASH) IN  
NUTRITIONAL COUNSELING ON KNOWLEDGE, FIBER AND  
NATRIUM INTAKE AND BLOOD PRESSURE OF PATIENTS  
HYPERTENSION IN PUSKESMAS GAMPING I**

Arga Pratiwi Dwi Utami<sup>1</sup>, Weni Kurdanti<sup>2</sup>, Isti Suryani<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 3,  
Banyuraden Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293.0274617679  
Email: [pratiwiarga@gmail.com](mailto:pratiwiarga@gmail.com)

***ABSTRACT***

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Hypertension is one of the main risk factors that cause heart attacks and strokes that attack most of the world population. Dietary management for hypertensive patients is carried out with the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diet which is a diet of vegetables and fruits that contain lots of dietary fiber (30 grams / day). This study aims to determine the effect of using Boodidash in nutritional counseling on knowledge, fiber intake, sodium intake and blood pressure in hypertensive patients at the Gamping I health center. This type of research is quasi-experimental (Quasy experiment). Sampling technique is done by using purposive sampling as many as 28 people. Data collected included pretest, initial fiber and sodium intake, initial blood pressure, posttest, final fiber and sodium intake, and final blood pressure. Data analysis used Paired sample t-test and Wilcoxon analysis. The results of this study were obtained from 28 respondents, the majority of whom were female. There is a difference in knowledge scores with p value = 0.002 (p <0.05). There is a difference in fiber intake with p value = 0.001 (p <0.05). There was no difference in sodium intake after nutritional counseling with p value = 0.399 (p <0.05). There was a difference in systolic pressure before and after nutritional counseling p = 0.003 (p <0.05). There was a diastolic pressure difference before and after nutrition counseling p = 0.016 (p <0.05). The treatment of the use of Boodidash in nutritional counseling affects the knowledge, fiber intake and blood pressure of hypertensive patients

***Keywords:*** *Hypertension, Nutrition counseling, Knowledge, Fiber, Sodium and Blood Pressure*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan naskah skripsi penelitian ini. Penulisan naskah skripsi penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Saya menyadari bahwa keberhasilan penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu saya menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Agus Wijanarka, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ibu Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes, RD selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, arahan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan naskah skripsi penelitian.
5. Ibu Isti Suryani, DCN, M.Kes, RD selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, arahan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan naskah skripsi penelitian.
6. Ibu Rina Oktasari, S. SiT, M.Gizi selaku penguji.
7. Petugas Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
8. Seluruh dosen dan karyawan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah membantu dalam kelancaran studi penulis.
9. Teristimewa penulis sampaikan terimakasih kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, semangat, motivasi, dan telah membiayai setiap jenjang pendidikan penulis dan proses penyusunan naskah skripsi penelitian ini.



10. Kepala Puskesmas Gamping I dan Petugas Gizi yang memberikan informasi untuk mendukung penelitian ini
11. Responden di Puskesmas Gamping I yang telah banyak membantu dalam penyusunan naskah skripsi penelitian ini.
12. Teman-teman Jurusan Gizi Angkatan 2016 yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dan motivasi yang tiada henti.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan naskah skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Semoga naskah skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak yang memerlukan.

Yogyakarta, 1 Mei 2020

Arga Pratiwi Dwi Utami

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Halaman Persetujuan Pembimbing</b> .....	ii
<b>Halaman Pengesahan</b> .....	iii
<b>Halaman Pernyataan Orisinalitas</b> .....	iv
<b>Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi</b> .....	v
<b>Abstrak</b> .....	vi
<b>Kata Pengantar</b> .....	viii
<b>Daftar Isi</b> .....	x
<b>Daftar Tabel</b> .....	xii
<b>Daftar Gambar</b> .....	xiii
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka.....	8
1. Definisi Hipertensi .....	8
2. Klasifikasi Hipertensi.....	9
3. Gejala Klinis Hipertensi .....	10
4. Faktor Risiko Hipertensi .....	11
5. Penatalaksanaan Diet Hipertensi.....	14
6. Diet DASH .....	15
7. Konseling Gizi .....	17
8. Asupan Serat dan Natrium .....	20
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep .....	23
D. Hipotesis.....	23
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel .....	25
C. Waktu dan Tempat .....	27
D. Variabel Penelitian .....	27
E. Definisi Operasional Variabel.....	27
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
G. Instrumen .....	30
H. Uji Validitas dan reabilitas .....	31

I. Prosedur Penelitian.....	31
J. Manajemen Data.....	32
K. Etika Penelitian .....	35
L. Keterbatasan/Kelemahan Penelitian.....	39
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi .....	40
B. Gambaran Umum Penelitian .....	42
C. Hasil Penelitian .....	43
D. Pembahasan.....	49
 <b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah .....	9
Tabel 2. Anjuran Diet DASH .....	16
Tabel 3. Kriteria Asupan Diet DASH .....	17
Tabel 4. Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan tentang Diet DASH .....	30
Tabel 5. Skor Akhir Penilaian Media <i>Boodidash</i> .....	32
Tabel 6. Saran Perbaikan Media <i>Boodidash</i> .....	32
Tabel 7. Klasifikasi Tekanan Darah.....	35
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	37
Tabel 9. Pola 10 Besar Penyakit di Puskesmas Gamping .....	41
Tabel 10. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	43
Tabel 11. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah .....	44
Tabel 12. Asupan Serat dan Natrium Sebelum dan Sesudah.....	44
Tabel 13. Tekanan Sistolik Sebelum dan Sesudah.....	45
Tabel 14. Tekanan Diastolik Sebelum dan Sesudah .....	46
Tabel 15. Hasil Analisis Pengetahuan.....	46
Tabel 16. Hasil Analisis Asupan Serat dan Natrium.....	47
Tabel 17. Hasil Analisis Tekanan Sistolik .....	48
Tabel 18. Hasil Analisis Tekanan Diastolik.....	49
Tabel 19. Hasil Evaluasi Media .....	82
Tabel 20. Hasil Evaluasi Media .....	83

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori .....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	23
Gambar 3. Rancangan Penelitian .....	24
Gambar 4. Rumus Penentuan Sampel .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Keterangan Layak Etik .....	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	66
Lampiran 3. Naskah PSP .....	67
Lampiran 4. Inform Consent .....	69
Lampiran 5. Form Recall 24 jam .....	71
Lampiran 6. Form Kuesioner Pengetahuan.....	72
Lampiran 7. Langkah-langkah Konseling Gizi .....	76
Lampiran 8. SAP Konseling .....	77
Lampiran 9. Hasil Uji Kelayakan Media .....	82
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	86
Lampiran 11. Foto Kegiatan .....	88