

**TABEL DIET SEBAGAI MEDIA EDUKASI PERBAIKAN  
POLA MAKAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS KECAMATAN PEJAWARAN**



**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh :

**RETNANINGSIH 17110201**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Retnaningsih  
NIM : 1711020119  
Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas:  
Ilmu Kesehatan Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah  
Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dari semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat apabila kelak dikemudian hari ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 10 Agustus 2021 Yang menyatakan

  
Retnaningsih

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

---

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Retnaningsih  
NIM : 1711020119  
Program Studi : Keperawatan S1  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Efektifitas Tabel Diet Sebagai Media Edukasi Perbaikan Pola Makan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Pejawan**

Beserta *perangkat* yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan/ mengalih media/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 21 Agustus 2021

Yang menyatakan



Retnaningsih

HALAMAN PENGESAHAN

FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
... HALAMAN PERSETUJUAN ...
Proposal skripsi yang diajukan oleh :
Nama : Retnaningsih
NIM : 1711020119
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
EFEKTIFITAS TABEL DIET SEBAGAI MEDIA EDUKASI PERBAIKAN
POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
PEJAWARAN
Telah diterima dan disetujui
Purwokerto, 18 Agustus 2021
PEMBIMBING
Ns. Nur Isnaini, S. Kep., M. Kep
NIK 2160538

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Proposal skripsi diajukan oleh :

Nama : Retnaningsih

NIM : 1711020119

Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Efektifitas Tabel Diet Sebagai Meia Edukai Perbaikan

Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Pejawaran

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

### PENGUJI

Penguji 1 : Asiandi, M. Sc

Penguji 2 : Ragil Setiyabudi, S. KM., M. Kes (Epid)

Penguji 3 : Ns. Nur Isnaini, S. Kep., M. Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 18 Agustus 2021

Mengetahui Dekan FIKES

Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Kep., M.Kep

NIK.2160188

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karuniaNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Tabel Diet Sebagai Media Edukasi Perbaikan Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Pejawaran ” yang penulis ajukan kepada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan telah banyak membantu dalam proses penyusunannya :

1. Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya untuk Kedua orang tua tercinta Ibu Sunaniyah dan Bapak Ilyas yang telah banyak memberikan dorongan dan motivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu, terimakasih untuk bantuan doa yang tidakpernh terputus dan materi yang tidak dapat saya hitung, semoga engkau selalu diberi kesehatandan kemudahan dalam setiap urusan, aamiin.
2. Saya ucapkan terimakasih untuk tante Mulyati dan adik saya Dzunnur wakhidatul Asyfa, Muhammad Al Azhar, Yasmin, dan Panji yang saya cinta selalu memberikan dorongan dan doa. Semoga kalian semua diberikan Kesehatan dan dimudahkan urusannya.
3. Untuk Mas Khusnudiarto yang saya sayangi saya ucapkan terimakasih banyak karena selalu meluangkan waktu dan memberikan dorongan dan motivasi sehingga skripsi ini selesai tepat waktu. Semoga selalu diberikan Kesehatan dan kelancaran dalam bekerja serta dimudahkan rezekinya.
4. Untuk saudaraku Indrawati, Futi Hatul dan Lailatul Hijriyah terimakasih banyak telah banyak membantu dan memotivasi setiap saya mengalami kesulitan.
5. Saya ucapkan terimakasih untuk Margaretha Vindy dan Danissa Alma sahabat saya yang telah memberikan semangat dan banyak membantu setiap saya butuh bantuan. Semoga kalian sukses dan Bahagia.
6. Dosen pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta

ilmu pengetahuan agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

7. Teman- teman FIKES UMP Angkatan 2017 yang selalu memberikan motivasi- motivasi untuk tetap tegar dan semangat dalam meyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih untuk semua dukungan dan bantuannya.



## MOTTO

**Cara terbaik untuk keluar dari persoalan adalah memecahkannya. Kalau kita hari ini menjadi penonton bersabarlah untuk menjadi pemain esok hari.**

**Kegagalan hanya terjadi apabila kita menyerah, berusaha jangan sampai lengah walau sedetik saja, karena atas kelengahan kita tak akan bisa kembalikan seperti semula.**



# EFEKTIFITAS TABEL DIET SEBAGAI MEDIA EDUKASI PERBAIKAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KECAMATAN PEJAWARAN

Retnaningsih<sup>1</sup>, Nur Isnaini<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Email : retna1680@gmail.com

---

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi sebagai salah satu penyakit degenerative yang sering dijumpai pada kelompok lansia. Masyarakat mulai beralih pola makan tradisional menjadi pola makan yang tidak seimbang. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya masalah hipertensi pada lansia adalah pola makan lansia yang mengonsumsi makanan pemicu hipertensi. Terdapat berbagai macam usaha yang dapat diupayakan untuk mengurangi bahkan mengatasi masalah hipertensi, salah satunya dengan penerapan diet. Berbagai macam media edukasi seperti tabel diet (berupa leaflet) juga dapat digunakan sebagai acuan dan gambaran untuk lansia bagaimana cara mengatur dan mengonsumsi makanan yang sesuai agar hipertensinya dapat diatasi.

**Tujuan:** Mendapatkan informasi tentang efektifitas tabel diet sebagai media edukasi perbaikan pola makan pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Pejawaran.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen (*Preexperiments design*) dengan rancangan *one group pretest dan one group post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di sekitar Puskesmas Pejawaran. Jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 54 orang berdasarkan rumus slovin dan teknik pengambilan sampling menggunakan *simple random sampling*. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil rata-rata perilaku pola makan sebelum edukasi sebesar 25,39 dan setelah dilakukan edukasi sebesar 26,81. Secara statistik membuktikan adanya perbedaan antara perilaku pola makan sebelum dan sesudah diberi tabel diet sebagai edukasi perbaikan pola makan ( $\text{sig } 0,000$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan antara perilaku pola makan sebelum dan sesudah diberi tabel diet sebagai edukasi perbaikan pola makan. Pemberian tabel diet sebagai edukasi efektif terhadap Perbaikan Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pejawaran.

**Kata Kunci:** Hipertensi, lansia, edukasi, pola makan

---

<sup>1</sup>Mahasiswa

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

# THE EFFECTIVENESS OF DIET TABLES AS EDUCATIONAL MEDIA FOR IMPROVING DIET PATTERNS IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS IN PUSKESMAS KECAMATAN PEJAWARAN

Retnaningsih<sup>1</sup>, Nur Isnaini<sup>2</sup>

Nursing Science Study Program S1 Faculty of Health Sciences Muhammadiyah  
University Purwokerto  
Email : retna1680@gmail.com

---

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a degenerative disease that is often found in the elderly group. People are starting to switch from traditional eating patterns to an unbalanced diet. One of the factors that cause hypertension problems in the elderly is the diet of the elderly who consume foods that trigger hypertension. There are various kinds of efforts that can be made to reduce and even overcome the problem of hypertension, one of which is the application of diet. Various kinds of educational media such as diet tables (in the form of leaflets) can also be used as references and illustrations for the elderly on how to regulate and consume appropriate foods so that hypertension can be overcome.

**Objective:** Obtain information about the effectiveness of the diet table as an educational medium for improving diet in patients with hypertension in the Pejawaran Health Center area.

**Method:** This study uses experimental research (Pre-experiments design) with one group pretest and one group post test design. The population in this study were the elderly around the Pejawaran Health Center. The number of samples used were 54 people based on the Slovin formula and the sampling technique used was simple random sampling.

**Results:** Based on the results of statistical tests, the average result of eating pattern behavior before education was 25.39 and after education was 26.81. Statistically proves there is a difference between dietary behavior before and after given a diet table as an education to improve eating patterns (sig 0.000).

**Conclusion:** There is a difference between dietary behavior before and after given a diet table as an education to improve eating patterns. Provision of diet tables as an effective education for improving diet in patients with hypertension at Pejawaran Health Center.

**Keywords:** Hypertension, elderly, education, diet

---

<sup>1</sup>Student of Nursing Science Study Program, Faculty of Health, University of Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> The Lecturer of the Faculty of Health, University of Muhammadiyah Purwokerto

---

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “EFEKTIFITAS TABEL DIET SEBAGAI MEDIA EDUKASI PERBAIKAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KECAMATAN PEJAWARAN”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak terlepas dari peran dan bantuan dan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis berkenan untuk menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Ns. Jebul Suroso, M. Kep selaku rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membuat keputusan dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Ns. Umi Solikhah, S. Kep., M. Kep selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Ns. Happy Dwi Apriliana, S.Kep., M. Kep. Selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
4. Ns. Nur Isnaini, S. Kep., M. Kep selaku pembimbing yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata cara laksana penyusunan skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, terimakasih atas ilmu dan pengetahuan yang telah disalurkan selama ini.
6. Kedua orang tua, keluarga dan sahabat yang telah memberikan semangat dan doa dalam penyusunan proposal skripsi penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat serta dukungan kepada penulis.
8. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, penulis berharap hasilnya dapat memberikan kontribusi bagi Fakultas, Rumah Sakit, instansi kesehatan lain, dan siapapun yang membacanya.

Purwokerto, 18 Agustus 2021



Retnaningsih

## DAFTAR ISI

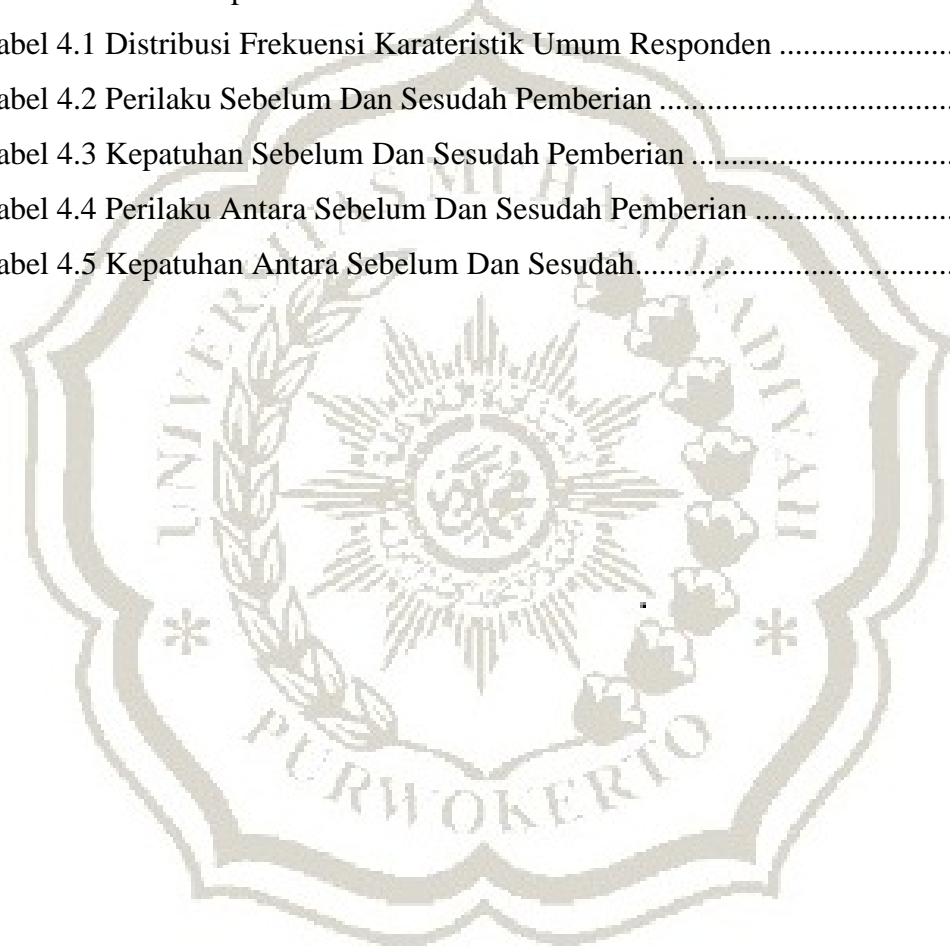
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PESETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Penelitian Terkait .....	7
B. Konsep Tabel Diet .....	8
C. Konsep Media Edukasi .....	9
D. Konsep Pola Makan .....	11
E. Konsep Lansia.....	15
F. Konsep Hipertensi.....	21
G. Kerangka Teori .....	32
H. Kerangka Konsep.....	33

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	34
B. Populasi Dan Sampel .....	34
C. Variabel Penelitian.....	36
D. Definisi Operasional .....	37
E. Instrument Penelitian .....	37
F. Teknik Pengumpulan Data Dan Analisis Data .....	38
G. Etika Penelitian .....	43
H. Alur Penelitian .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis – Jenis Makanan Hipertensi .....	14
Tabel 2.2 Makanan Yang Dianjurkan Untuk Hipertensi .....	14
Tabel 2.3 Makanan Yang Tidak Dianjurkan Untuk Hipertensi .....	15
Tabel 3 Definisi Operasional .....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden .....	45
Tabel 4.2 Perilaku Sebelum Dan Sesudah Pemberian .....	46
Tabel 4.3 Kepatuhan Sebelum Dan Sesudah Pemberian .....	46
Tabel 4.4 Perilaku Antara Sebelum Dan Sesudah Pemberian .....	47
Tabel 4.5 Kepatuhan Antara Sebelum Dan Sesudah.....	47



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 kuesioner Perilaku Pola Mkan Lnsia Dengan Hipertensi

Lampiran 2 Kuesioner Tingkat Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Dengan Hipertensi

Lampiran 3 Tabel Diet

Lampiran 4 Data Mentah

Lampiran 5 Hasil Uji Statistik

Lampiran 6 Dokumentasi

