

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI DIET DASH DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP , DAN POLA MAKAN
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
LUBUK PAKAM**



AFIFAH THOHIROH

P01031222003

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

**PENGARUH EDUKASI DIET DASH DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN POLA MAKAN
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
LUBUK PAKAM**

SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi (S.Tr.Gz) pada Program Studi D-IV Gizi Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



AFIFAH THOHIROH

P01031222003

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI DIET DASH DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN POLA MAKAN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK PAKAM

Diusulkan Oleh :

AFIFAH THOHIROH

P01031222003

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 12 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Mincu Manalu, S.Gz,M.Kes

NIP. 196801221990032001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI DIET DASH DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN POLA MAKAN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

AFIFAH THOHIROH

P01031222003

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal 2 Februari 2026

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
2. Penguji 1 : Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
3. Penguji 2 : Erlina Nasution, S.Pd, M. Kes

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Lubuk Pakam, 10 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Doriانا Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Afifah Thohiroh
Nim : P01031222003
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

**Pengaruh Edukasi Diet Dash Dengan Media Lembar Balik Terhadap
Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Penderita Hipertensi Di Puskesmas
Lubuk Pakam**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan Tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benar nya.

Lubuk Pakam, 12 Agustus 2026

Penulis ,



Afifah Thohiroh

P01031222003



BIODATA PENULIS

Nama : Afifah Thohiroh
Tempat / Tanggal Lahir : Jakarta / 09 November 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Komplek Purizahara 1 Blok B09
Nomor HP : 082277479973

RIWAYAT PENDIDIKAN

1 SD : SDIT Al-Fityan School Medan
2 SLTP : SMP Siti Hajar
3 SLTA : SMA Al-Fityan School Medan

ABSTRAK

Pengaruh Edukasi Diet Dash Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Pola Makan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Pakam

Afifah Thohiroh, Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
Email Peneliti : afifiheneste@gmail.com

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu upaya pengendalian hipertensi adalah penerapan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Edukasi kesehatan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Edukasi kesehatan menggunakan media lembar balik diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan pola makan penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi diet DASH dengan media lembar balik terhadap pengetahuan, sikap, dan pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam.

Metode penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan design One Group Pre-Post Test. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 orang, Penentuan sampel secara Purposive Sampling. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan menggunakan media lembar balik. Data diperoleh melalui kuesioner pengetahuan, sikap, FFQ, dan pengukuran tekanan darah. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum 68,80 dan setelah intervensi 85,12 ($p=0,000$) dengan selisih skor sebesar 16,32. Rata-rata skor sikap sebelum 72,14 dan setelah intervensi 86,07 ($p=0,000$) dengan selisih skor 13,93. Rata-rata skor pola makan sebelum 299,13 dan setelah intervensi 350,18 ($p=0,000$) dengan selisih skor 51,05. Rata-rata tekanan darah sebelum edukasi sebesar 138,07 mmHg dan sesudah edukasi menjadi 145,91 mmHg ($p=0,002$). Edukasi diet DASH dengan media lembar balik berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap penderita hipertensi serta menunjukkan adanya perbedaan pola makan sebelum dan sesudah intervensi. Namun, perubahan pola makan yang terjadi belum sepenuhnya mencerminkan penerapan prinsip diet DASH secara optimal.

Kata Kunci : Hipertensi, diet DASH, lembar balik, pengetahuan sikap, pola makan

ABSTRACT

The Effect Of Dash Diet Education Using Flipchart Media On Knowledge, Attitudes, And Dietary Patterns Of Hypertension Patients At Lubuk Pakam Public Health Center

Afifah Thohiroh, Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
Health Polytechnic of the Ministry of Health Medan
Email : afifaheneste@gmail.com

Hypertension is a non-communicable disease that can lead to severe complications if not properly managed. One of the primary efforts to control hypertension is the implementation of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet. Health education is an activity aimed at increasing individual knowledge regarding risk factor management and promoting clean and healthy living behaviors. Delivering health education using flipcharts is expected to improve the knowledge, attitudes, and dietary patterns of hypertension patients.

This study aims to determine the effect of DASH diet education using flipchart media on the knowledge, attitudes, and dietary patterns of hypertension patients at the Lubuk Pakam Public Health Center.

This study employed a Quasi-Experimental method with a One-Group Pre-Post Test design. A sample of 56 participants was selected using a purposive sampling technique. The intervention was conducted across 3 sessions using flipchart media. Data were collected through knowledge and attitude questionnaires, a Food Frequency Questionnaire (FFQ), and blood pressure measurements. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test.

The results showed that the average knowledge score increased from 68.80 before the intervention to 85.12 afterward ($p=0,000$), with a score difference of 16.32. The average attitude score increased from 72.14 to 86.07 ($p=0,000$), with a score difference of 13.93. The average dietary pattern score rose from 299.13 to 350.18 ($p=0,000$), with a score difference of 51.05. Meanwhile, the mean blood pressure was 138.07 mmHg before education and became 145.91 mmHg afterward ($p=0,002$).

DASH diet education using flipchart media has a significant effect on the knowledge and attitudes of hypertension patients and indicates a noticeable difference in dietary patterns before and after the intervention. However, the observed dietary changes do not yet fully reflect an optimal application of the DASH diet principles.

Keywords: Hypertension, DASH diet, Flipchart, Knowledge Attitude, Dietary patterns



05-AUG 2026

h

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat dan karunia-nya sehingga penulisan skripsi dengan judul: “Pengaruh Edukasi Diet Dash dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan, Sikap , dan Pola Makan Penderita Hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam” dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada ibu Mincu Manalu, SGz, M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabarandan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT, M.keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mastalina SKM, MPH selaku Ketua Jurusan gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
3. Ibu Dr. Rina Dorian, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
4. Ibu Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasihat serta motivasi dalam penulisan usulan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku dosen penguji I
6. Ibu Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku dosen penguji II
7. Seluruh responden dan staf Puskesmas Lubuk Pakam
8. Amruzal Mulia Nasution dan Yuli Hasdar Nasution selaku orangtua yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan semangat penuh.
9. Seluruh dosen,infrastruktur dan staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
10. Naya Isnaini, terima kasih atas segala dukungan, bantuan, semangat, doa, serta kebersamaan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini

Lubuk Pakam, 21 Mei 2026
Penulis

Afifah Thohiroh

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Responden	4
2. Bagi Puskesmas	4
3. Bagi Peneliti.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Hipertensi	5
1. Pengertian Hipertensi.....	5
2. Jenis Tekanan Darah	5
3. Kriteria Hipertensi	5
4. Jenis-Jenis Hipertensi	6
5. Penyebab Hipertensi	6
B. Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)	8

1. Pengertian Diet <i>DASH</i>	8
2. Aturan Diet <i>DASH</i>	8
3. Tujuan Diet <i>DASH</i>	8
4. Syarat dan Prinsip Diet <i>DASH</i>	8
5. Pembagian Makanan Sehari.....	9
6. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	10
C. Edukasi	11
1. Pengertian Edukasi	11
2. Media Cetak dalam Edukasi Kesehatan.....	11
D. Pengetahuan.....	12
1. Pengertian Pengetahuan.....	12
2. Tingkatan Pengetahuan	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	13
E. Sikap	14
1. Pengertian Sikap	14
2. Faktor yang Berperan dalam Pembentukan Sikap.....	14
F. Pola Makan.....	16
1. Pengertian Pola Makan	16
2. Komponen – Komponen Pola Makan.....	16
G. Lembar Balik	17
1. Pengertian Media Lembar Balik	17
2. Syarat Lembar Balik	17
3. Ciri-ciri Media Lembar Balik	17
4. Kelebihan Media Lembar Balik.....	18
5. Kekurangan Media Lembar Balik.....	18
H. Penelitian Terdahulu	19
I. Kerangka Teori.....	20
J. Kerangka Konsep.....	21
K. Definisi Operasional	22
L. Hipotesis	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24

C. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel	24
3. Responden.....	25
D. Tahap Penelitian.....	26
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	31
F. Pengolahan dan Analisis Data	32
G. Etika Penelitian.....	34
BAB IV	36
HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil.....	36
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
2. Karakteristik Responden.....	36
3. Pengetahuan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik.....	39
4. Sikap Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik.....	40
5. Pola Makan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik.....	41
6. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik.....	43
7. Pengaruh Edukasi Diet <i>DASH</i> dengan Media lembar Balik Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Penderita Hipertensi	44
B. Pembahasan	45
1. Pengaruh Edukasi Diet DASH Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi	45
2. Pengaruh Edukasi Diet DASH Terhadap Sikap Penderita Hipertensi	48
3. Pengaruh Edukasi Diet DASH Terhadap Pola Makan Penderita Hipertensi	49
4. Pengaruh Edukasi Diet DASH Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi.....	51
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Hipertensi.....	5
Tabel 2. Bahan Makanan.....	9
Tabel 3. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan	10
Tabel 4. Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 5. Definisi Operasional.....	22
Tabel 6. Karakteristik Umur Responden.....	36
Tabel 7. Karakteristik Jenis Kelamin Responden	37
Tabel 8. Karakteristik Pendidikan Responden	37
Tabel 9. Karakteristik Pekerjaan Responden	38
Tabel 10. Karakteristik Tekanan Darah Responden	38
Tabel 11. Karakteristik Pola Makan Responden	39
Tabel 12. Rata - Rata Pengetahuan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi dengan Media Lembar Balik	39
Tabel 13. Kategori Pengetahuan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi dengan Media Lembar Balik	40
Tabel 14. Rata-Rata Sikap Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik	40
Tabel 15. Kategori Sikap Penderita Hipertensi Sebelum dan sesudah Dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik	41
Tabel 16. Rata-Rata Pola Makan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik	42
Tabel 17. Kategori Pola Makan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik	42
Tabel 18. Rata - Rata Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik	43
Tabel 19. Kategori Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi dengan Media Lembar Balik	44
Tabel 20. Pengaruh Edukasi Diet DASH dengan Media lembar Balik Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Penderita Hipertensi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	20
Gambar 2. Kerangka Konsep	21
Gambar 3. Bagan Tahap Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Master Tabel	61
Lampiran 2 Nilai Pengetahuan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah	68
Lampiran 3 Nilai Sikap Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah	69
Lampiran 4 Nilai Pola Makan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah	70
Lampiran 5 Distribusi Frekuensi Sampel.....	72
Lampiran 6 Hasil Uji Statistik.....	74
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	82
Lampiran 9. Ethical Clearance	83
Lampiran 10 Surat Persetujuan (Informed Consent)	84
Lampiran 11 Bukti Bimbingan Skripsi	85
Lampiran 12 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan Materi Edukasi.....	87
Lampiran 13 Kuisisioner Penelitian	96
Lampiran 14 Data Tekanan Darah Responden.....	102
Lampiran 15 Dokumentasi.....	104
Lampiran 16 Media Edukasi Lembar Balik	107