

**PENGARUH KONSELING GIZI *DASH DIET* DENGAN MEDIA *LEAFLET*
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, KEPATUHAN PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS BATANG KUIS**

SKRIPSI



ANGGI SABINA GULTOM

P01031221060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

**PENGARUH KONSELING GIZI *DASH DIET* DENGAN MEDIA *LEAFLET*
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, KEPATUHAN PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS BATANG KUIS**

Skripsi diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Kemenkes Politeknik
Kesehatan Medan



ANGGI SABINA GULTOM

P01031221060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Konseling Gizi Dash Diet Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Kepatuhan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Batang Kuis

Nama Mahasiswa : Anggi Sabina Gultom

NIM : P0103122160

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes
Pembimbing Utama



Berlip Sitanggang, SST, M.Kes
Anggota Penguji



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui
Ketua Jurusan



Riris Apriyanti, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 22 April 2025

ABSTRAK

ANGGI SABINA GULTOM “(PENGARUH KONSELING GIZI DASH DIET DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, KEPATUHAN PADAPENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BATANG KUIS)” (DIBAWAH BIMBINGAN MAHDIAH)

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah di atas normal yang ditandai oleh kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Salah satu faktor penyebab tidak ter kendalinya tekanan darah adalah rendahnya pengetahuan, sikap, dan kepatuhan penderita terhadap pola makan sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi DASH diet dengan media leaflet terhadap pengetahuan, sikap, dan kepatuhan pada penderita hipertensi di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Batang Kuis pada bulan November hingga Desember 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian sebanyak 35 orang penderita hipertensi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan lembar observasi serta dianalisis dengan uji statistik untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan, sikap, dan kepatuhan setelah pemberian intervensi konseling gizi DASH diet dengan media leaflet. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik juga mengalami penurunan setelah intervensi.

Konseling gizi DASH diet yang disertai dengan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan penderita hipertensi, serta membantu menurunkan tekanan darah. Intervensi ini dapat dijadikan strategi edukatif di fasilitas pelayanan kesehatan untuk pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, konseling dash diet, pengetahuan, sikap, kepatuhan

ABSTRACT

ANGGI SABINA GULTOM" THE EFFECT OF DASH DIET NUTRITION COUNSELING WITH LEAFLET MEDIA ON KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND ADHERENCE IN HYPERTENSION PATIENTS AT BATANG KUIS COMMUNITY HEALTH CENTER "(CONSULTANT: MAHDIAH)

Hypertension is a condition where blood pressure rises above normal, characterized by an increase in both systolic and diastolic pressure. One contributing factor to uncontrolled blood pressure is low knowledge, attitude, and adherence to healthy eating habits among patients.

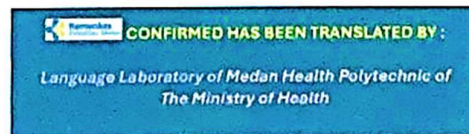
This study aimed to determine the effect of DASH diet nutrition counseling using leaflet media on the knowledge, attitude, and adherence of hypertension patients in the working area of Batang Kuis Community Health Center.

The research was conducted at Batang Kuis Community Health Center from November to December 2024. This was a quantitative quasi-experimental study using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 35 hypertension patients selected based on inclusion criteria. Data was collected through interviews using questionnaires and observation sheets, then analyzed with statistical tests to observe changes before and after the intervention.

The results showed a significant increase in the level of knowledge, attitude, and adherence after the DASH diet nutrition counseling intervention with leaflet media. The average systolic and diastolic blood pressure also decreased after the intervention.

DASH diet nutrition counseling accompanied by leaflet media is effective in improving the knowledge, attitude, and adherence of hypertension patients, and it also helps to lower blood pressure. This intervention can serve as an educational strategy in healthcare facilities for hypertension management.

Keywords: Hypertension, DASH Diet Counseling, Knowledge, Attitude, Adherence



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Konseling Gizi *Dash Diet* dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Kepatuhan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Batang Kuis”**

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes, Dosen Pembimbing utama.
3. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes, Dosen Penguji 1.
4. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes, Dosen Penguji 2.
5. Pihak Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis dan seluruh sampel penelitian.
6. M. Syafii Gultom, SE dan Ibu Khairina Sitompul, SKM, selaku kedua orang tua, serta Dewi Safina dan M. Ridho Syafirza, saudara kandung.
7. Nadya, Audria, dan teman – teman seangkatan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Hipertensi	7
1. Pengertian Hipertensi	7
2. Klasifikasi Hipertensi	8
3. Etiologi Hipertensi	8
4. Gejala dan Tanda Hipertensi	9
5. Faktor Risiko Hipertensi	10
B. Konseling.....	12
1. Pengertian Konseling	12
2. Sasaran Konseling	13
3. Manfaat Konseling.....	13
4. Tempat dan Waktu Konseling	13
5. Langkah – Langkah Konseling	14
6. Teori Konseling Health Belief Model	16
7. Media Leaflet.....	17
C. <i>DASH Diet</i>.....	17
1. Pengertian <i>DASH Diet</i>	17

2. Prinsip Dash Diet.....	18
3. Syarat <i>DASH Diet</i>	19
4. Manfaat <i>DASH Diet</i>	20
5. Pengaturan Makanan dalam <i>DASH Diet</i>	21
6. Komposisi Makanan dalam <i>DASH Diet</i>	22
D. Pengetahuan	23
1. Pengertian Pengetahuan.....	23
2. Tingkat Pengetahuan	23
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	24
E. Sikap.....	24
1. Pengertian Sikap	24
2. Komponen – Komponen Sikap.....	24
3. Berbagai Tingkatan Sikap.....	25
F. Kepatuhan	25
1. Pengertian Kepatuhan.....	25
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan	26
3. Metode Food Recall 24 jam.....	26
G. Kerangka Teori	27
H. Kerangka Konsep.....	28
I. Definisi Operasional	29
J. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
B. Jenis dan Desain Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel	31
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	33
E. Alur Penelitian	36
F. Tahap Pemberian Intervensi	36
G. Pengolahan dan Analisis Data	37
BAB IV.....	40
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40

1. Gambaran Umum Puskesmas Wilayah Kerja Batangkuis	40
2. Karakteristik Sampel.....	41
3. Tingkat Pengetahuan.....	42
4. Tingkat Sikap	43
5. Tingkat Kepatuhan.....	43
6. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi....	44
B. Pembahasan.....	45
1. Karakteristik Sampel.....	45
2. Tingkat Pengetahuan.....	47
3. Tingkat Sikap	48
4. Tingkat Kepatuhan.....	49
5. Pengaruh Konseling Terhadap Pengetahuan	52
6. Pengaruh Konseling Terhadap Sikap.....	54
7. Pengaruh Konseling Terhadap Kepatuhan	55
BAB V.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VII (2024).....	8
2. Pengaturan Makanan	21
3. Komposisi Makanan dalam Dash Diet.....	22
4. Definisi Operasional	29
5. Distribusi Karakteristik Sampel.....	41
6. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi	42
7. Tingkat Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi	43
8. Tingkat Kepatuhan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi	43
9. Distribusi rata-rata Tekanan Darah Ibu Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi.....	45

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Kerangka Teori.....	27
2. Kerangka Konsep	28
3. Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test	31

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Informed Consent	63
2. Kuesioner Sampel.....	64
3. Kuesioner Penelitian	66
4. Food Recall.....	70
5. Leaflet	71
6. Materi.....	72
7. Master Tabel	75
8. Pengolahan Data	83
9. Bukti Bimbingan	91
10. Surat Izin Penelitian	94
11. Surat Balasan Penelitian	95
12. Dokumentasi.....	96
13. Ethical Clearence.....	98
14. Surat Pernyataan	99
15. Daftar Riwayat Hidup	100