

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *DASH DIET* TERHADAP BERAT BADAN,
ASUPAN LEMAK, DAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS WILAYAH KERJA BATANG KUIS**



LABORA OCTAVIA SIMANULLANG

P01031221082

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2025

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN *DASH DIET* TERHADAP BERAT BADAN, ASUPAN LEMAK, DAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS WILAYAH KERJA BATANG KUIS

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Kemenkes Poltekkes Medan



LABORA OCTAVIA SIMANULLANG

P01031221082

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Pemberian *DASH diet* Terhadap Berat Badan, Asupan Lemak, Dan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis

Nama Mahasiswa : Labora Octavia Simanullang

Nomor Induk Mahasiswa : P01031221082

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

Penguji 1



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Penguji 2

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP: 196906231990032001

Tanggal Lulus : 29 April 2025

ABSTRAK

LABORA OCTAVIA SIMANULLANG “(PENGARUH PEMBERIAN DASH DIET TERHADAP BERAT BADAN, ASUPAN LEMAK, DAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS WILAYAH KERJA BATANG KUIS)” (DI BAWAH BIMBINGAN MAHDIAH)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang berkaitan erat dengan pola makan, kelebihan berat badan, dan kadar kolesterol yang tinggi. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengontrol hipertensi adalah dengan modifikasi diet, salah satunya melalui penerapan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian DASH diet terhadap berat badan, asupan lemak, dan kadar kolesterol pada penderita hipertensi di Puskesmas wilayah kerja Batang Kuis.

Metode yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain *one group pre-post test*. Sampel penelitian terdiri dari penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi dilakukan selama tiga minggu melalui pemberian menu sesuai DASH diet yang tinggi serat, rendah lemak jenuh, serta membatasi natrium dan kolesterol.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan pada rata-rata berat badan, asupan lemak, dan kadar kolesterol setelah intervensi DASH diet. Intervensi ini secara signifikan menurunkan asupan lemak dari rata-rata 68,6 gram menjadi 50,0 gram dengan penurunan asupan lemak 18,6 gram ($p = 0,0001$), intervensi juga menurunkan kadar kolesterol total secara signifikan, dari rata-rata 229,31 mg/dL menjadi 209,37 mg/dL dengan penurunan kadar kolesterol 19,94 mg/dL ($p = 0,003$). Namun, tidak terjadi penurunan berat badan yang signifikan ($p = 0,511$), yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik selama masa intervensi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah DASH diet dapat menurunkan berat badan, mengurangi asupan lemak, dan menurunkan kadar kolesterol pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : DASH Diet, Hipertensi, Asupan Lemak, Berat Badan, Kadar Kolesterol

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Pemberian *DASH Diet* terhadap Berat Badan, Asupan Lemak, Kadar Kolesterol pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis”**.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
3. Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing saya.
4. Prof.Dr.Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku penguji I saya.
5. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku Penguji II saya.
6. Kepada pihak Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis yang telah mengizinkan saya melaksanakan Penelitian di Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis.
7. Bapak Partomuan Simanullang dan Ibu Lestarina Lubis, S.Keb, Bdn selaku orang tua saya yang saya sayangi dan cintai
8. Teman teman saya yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan menerima saran serta kritik membangun demi penyempurnaannya.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	3
Menyetujui	3
ABSTRAK	4
KATA PENGANTAR	5
DAFTAR ISI	6
DAFTAR GAMBAR	10
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
1. Klasifikasi hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor resiko hipertensi	Error! Bookmark not defined.
4. Dampak Kesehatan pada hipertensi	Error! Bookmark not defined.
B. DASH DIET	Error! Bookmark not defined.
1. Prinsip Dash diet.....	Error! Bookmark not defined.
2. Prinsip dan Syarat DASH Diet.....	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat DASH Diet.....	Error! Bookmark not defined.

4. Komposisi Makanan dalam Dash Diet	Error! Bookmark not defined.
5. Pengaturan Makanan dalam DASH Diet	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Berat Badan	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Berat Badan	Error! Bookmark not defined.
2. Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor Faktor Mempengaruhi berat badan ..	Error! Bookmark not defined.
4. Cara Pengendalian Berat Badan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Asupan Lemak	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Lemak.....	Error! Bookmark not defined.
2. fungsi Lemak	Error! Bookmark not defined.
3. Sumber Asupan Lemak dalam bahan makanan	Error! Bookmark not defined.
E. Konsep Kadar Kolesterol	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kolesterol.....	Error! Bookmark not defined.
2. Kadar kolesterol	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol	Error! Bookmark not defined.
F. Hubungan pemberian DASH diet terhadap Berat badan. Asupan lemak, dan Kadar Kolesterol	Error! Bookmark not defined.
G. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
H. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
I. Defenisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
J. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE	Error! Bookmark not defined.
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Jenis dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Bahan dan Alat	Error! Bookmark not defined.

E. Cara Membuat Dresing Salad Sayur dan Salad Buah	Error! Bookmark not defined.
F. Cara Membuat Salad Sayur dan Salad Buah..	Error! Bookmark not defined.
G. Nilai Gizi Salad Sayur dan Salad Buah	Error! Bookmark not defined.
H. Prosedur Intervensi.....	Error! Bookmark not defined.
1.Tahap Pemeriksaan Awal	Error! Bookmark not defined.
2.Intervensi	Error! Bookmark not defined.
3.Tahap Pemeiksaan Akhir	Error! Bookmark not defined.
I. Alur Intervensi	Error! Bookmark not defined.
J. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
K. Pengolahan dan analisis data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Gambaran Umum Puskesmas Wilayah Kerja Batang Kuis	Error! Bookmark not defined.
2. Gambaran Karakteristik Sampel	Error! Bookmark not defined.
3. Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Pemberian <i>DASH Diet</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pemberian <i>DASH Diet</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Kadar Kolesterol Sebelum dan Sesudah Pemberian <i>DASH Diet</i>	Error! Bookmark not defined.
6. Pengaruh Pemberian <i>DASH Diet</i> terhadap asupan lemak	Error! Bookmark not defined.
7. Pengaruh Pemberian <i>DASH Diet</i> terhadap Berat Badan	Error! Bookmark not defined.
8. Pengaruh Pemberian <i>DASH Diet</i> terhadap Kadar Kolesterol	Error! Bookmark not defined.

B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
1. Karakteristik Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pemberian Intervensi (Salad Sayur dan Salad Buah).....	Error! Bookmark not defined.
3. Pengaruh Pemberian DASH Diet terhadap Asupan Lemak.....	Error! Bookmark not defined.
4. Pengaruh Pemberian DASH Diet terhadap Berat Badan.....	Error! Bookmark not defined.
5. Pengaruh Pemberian DASH Diet terhadap Kadar Kolesterol.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

No	Hal
1 Kerangka teori (Rusilanti, 2014).....	Error! Bookmark not defined.
2 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
3 Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test ...	Error! Bookmark not defined.
4 Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

No	Hal
1	Klasifikasi Hipertensi Error! Bookmark not defined.
2	Klasifikasi Hipertensi Menurut ESC/ESH 2018 .. Error! Bookmark not defined.
3	Klasifikasi Hipertensi Menurut AHA 2020 Error! Bookmark not defined.
4	Komposisi Makanan dalam DASH Diet Error! Bookmark not defined.
5	Pengaturan Makanan dalam DASH Diet Error! Bookmark not defined.
6	Klasifikasi BB Berdasarkan IMT menurut IMT KEMENKES 2018 Error! Bookmark not defined.
7	Klasifikasi Berat Badan Berdasarkan IMT menurut WHO 2023: Error! Bookmark not defined.
8	Kategori Asupan Lemak Error! Bookmark not defined.
9	Pengelompokan Kadar Kolesterol Error! Bookmark not defined.
10	Defenisi Operasional Error! Bookmark not defined.
11	Nilai Gizi salad sayur per 125 gr Error! Bookmark not defined.
12	Nilai Gizi Salad buah per 125 gr Error! Bookmark not defined.
13	Klasifikasi Berat Badan Berdasarkan IMT menurut Kemenkes 2018 Error! Bookmark not defined.
14	Distribusi Karakteristik Sampel Error! Bookmark not defined.
15	Kategori Tingkat Asupan Lemak awal dan akhir Error! Bookmark not defined.
16	Kategori Tingkat Berat badan awal dan akhir... Error! Bookmark not defined.
17	Tingkat Kategori Kadar Kolesterol awal dan akhir Error! Bookmark not defined.
18	Pengaruh pemberian DASH diet terhadap Asupan Lemak Error! Bookmark not defined.
19	Pengaruh pemberian DASH diet terhadap Berat Badan Error! Bookmark not defined.
20	Pengaruh pemberian DASH diet terhadap Kadar Kolesterol Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

No	Hal
1. Master Tabel	Error! Bookmark not defined.
2. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hasil Uji Statistik.....	Error! Bookmark not defined.
4. Informed Consent.....	Error! Bookmark not defined.
5. Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
6. Food Recall	Error! Bookmark not defined.
7. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
8. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
9. Bukti Bimbingan Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
10. Anggaran Penelitian	Error! Bookmark not defined.
11. Dokumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
12. Keterangan Layak Etik	Error! Bookmark not defined.
13. Surat Pernyataan.....	Error! Bookmark not defined.
14. Daftar Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.