

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PROGRAM PENDIDIKAN TERPADU
HIPERTENSI (PRONASI) TERHADAP PELAKSANAAN DIET
HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUKUH
GULON, DESA SRIHARDONO, KECAMATAN PUNDONG,
KABUPATEN BANTUL 2015**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan Pada Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
Fajar Surya Kuncara
20110320120**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN MOTTO

“As ant do a million step to get sugar”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan kepada:

Untuk orangtuaku tercinta Bpk Muhroji Bahtiar dan Ibu Siti Alimah yang selalu mendoakanku disetiap sujudnya yang selalu memberikan semangat di setiap langkah perjuanganku untuk meraih masa depan.

Untuk Simbah kakung dan simbok yang selalu memberi semangat dan Doa.

Untuk kakakku tercinta Feny Novita Sari dan adikku tercinta Bagas Anggito Tri Pitoyo terimakasih atas kebersamaan dan keceriaan kita yang terkadang bisa mengobati dukaku.

Ibu Erfin Firmawati, S.kep., Ns., MNS selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah, terimakasih atas kesabaran ibu dalam membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini

Ibu Ambar Relawati, S.kep.Ns., M.kep selaku Penguji karya tulis ilmiah, terimakasih atas segala bimbingan dan masukan yang diberikan sehingga tugas akhir ini saya selesaikan dengan baik

Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan Pendidik yang telah membimbing dan memberikan tambahan ilmu dan pengalaman selama 4 tahun ini , terimakasih.

Untuk Almamater ku tercinta, semoga tetap jaya selalu.

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PROGRAM PENDIDIKAN TERPADU HIPERTENSI
(PRONASI) TERHADAP PELAKSANAAN DIET HIPERTENSI
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUKUH GULON, DESA
SRIHARDONO, KECAMATAN PUNDONG, KABUPATEN
BANTUL 2015**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal
22 Agustus 2015
oleh:

Fajar Surya Kuncara
NIM: 20110320120

Dosen Pembimbing

Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS

Dosen Penguji

Ambar Relawati, S.Kep., Ns., M. Kep

Mengetahui

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

(Sri Sumaryani, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Mat., HNC)

PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fajar Surya Kuncara

NIM : 20110320083

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 22 Agustus 2015

Yang membuat pernyataan

Fajar Surya Kuncara

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah* kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Pengaruh Pendidikan Terpadu Hipertensi (Pronasi) Terhadap Pelaksanaan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Dukuh Gulon, Desa Srihardono Pundong Bantul 2015”**.

Terwujudnya karya tulis ilmiah ini, tidak terlepas dari bimbingan, dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penghargaan dan ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya dari peneliti kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan Berkah, Rahmat dan Karunianya
2. Kedua Orangtua tercinta Bapak dan Ibu, kakak dan adik, simbah dan simbok tercinta.
3. Bapak dr. H. Ardi Pramono, Sp.An, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Ibu Sri Sumaryani, S.kep., Ns., M.Kep, Sp., Mat., HNC selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
5. Ibu Erfin Firmawati, S.kep., Ns., MNS. selaku pembimbing yang senantiasa dengan ikhlas meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya, membimbing, mengarahkan, membantu dan memberikan nasehat serta saran yang membangun kepada peneliti dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Ibu Ambar Relawati, S.Kep., Ns., M.kep. selaku dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu untuk menguji, memberikan koreksi, kritik, dan saran yang sangat membangun terhadap karya tulis ilmiah ini.

7. Segenap dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Karyawan Tata Usaha, dan Karyawan Perpustakaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah membantu dan memberikan pelayanan dengan baik.
8. Semua anak-anak bimbingan bu Erfin, Arief, Firdan, Agung, Ali, Vina Dan Rere. Terimakasih atas kerjasamanya.

Dalam penulisan ini, peneliti telah berusaha sebaik mungkin, namun peneliti menyadari masih ada kekurangan baik dalam penulisan maupun dalam penyajian materi. Untuk peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan dan peningkatan kualitas dalam penulisan dimasa mendatang. Akhir kalam, peneliti berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat digunakan dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkan referensi untuk melakukan penelitian .

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 22 Agustus 2015

Penulis

Fajar surya kuncara

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN MOTTO	II
HALAMAN PERSEMBAHAN	III
HALAMAN PENGESAHAN	IV
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	V
KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR SINGKATAN.....	XII
ABSTRACT	XIII

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan kesehatan	
1. Pengertian.....	10
2. Metode pendidikan kesehatan	10
B. Demonstrasi	
1. Pengertian.....	13
2. Tujuan metode demonstrasi	14
3. Manfaat metode demonstrasi	14
4. Kelebihan metode demonstrasi	14
5. Kekurangan metode demonstrasi	15
C. Hipertensi	
1. Pengertian.....	17
2. Klasifikasi hipertensi.....	18
3. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan diet	19
4. Tanda & gejala hipertensi	21
5. Komplikasi hipertensi	21
6. Penatalaksanaan hipertensi.....	21
D. Kontrol tekanan darah	26
E. Diet hipertensi	27
1. Mengurangi konsumsi garam	28
2. Mengonsumsi makanan karbohidrat	29

3. Mengurangi konsumsi minyak & lemak	30
4. Meningkatkan konsumsi serat	32
5. Mengonsumsi sumber kalsium.....	33
6. Mengonsumsi sumber protein	34
7. Diet rendah kalori.....	35
8. Tabel contoh makanan diet hipertensi.....	36
F. Kerangka Konsep	38
G. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	40
B. Lokasi & waktu penelitian	41
C. Populasi & sampel penelitian	41
D. Variable penelitian	43
E. Definisi operasional	45
F. Instrument penelitian.....	46
G. Cara pengumpulan data.....	48
H. Uji validitas & Reliabilitas.....	50
I. Analisa data.....	52
J. Pengolahan data	53
K. Kesulitan penelitian.....	54
L. Etik penelitian	55

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum lokasi penelitian.....	57
B. Hasil penelitian.....	58
1. Karakteristik demografi responden	58
2. Hasil uji statistik kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian PRONASI	60
3. Hasil uji beda pelaksanaan diet hipertensi pada kelompok Kontrol Dan kelompok intervensi setelah dilakukan pendidikan intervensi	62
C. Pembahasan.....	63
D. Kekuatan & kelemahan penelitian	69

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Klasifikasi Menurut JNC (*Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*)
2. Contoh menu makanan diet hipertensi
3. Tabel metodologi penelitian
4. Kisi-kisi kuesioner
5. Distribusi Karakteristik Demografi Responden
6. Lanjutan Distribusi Karakteristik Demografi Responden
7. Hasil uji statistik kelompok kontrol dan kelompok eksperimen
8. Hasil uji beda pelaksanaan diet hipertensi pada kelompok Kontrol Dan kelompok intervensi

DAFTAR GAMBAR

1. kerangka konsep penelitian
2. hubungan antar variabel

DAFTAR SINGKATAN

1. SWT (Subhanahuwata'ala)
2. PRONASI (Program pendidikan kesehatan hipertensi)
3. DEPKES (departemen kesehatan)
4. WHO (world health organization)
5. DASH (*dietary approach to stop hypertension*)
6. KMS (kartu menuju sehat)
7. KBBI (kamus besar bahasa Indonesia)
8. JNC (*join national commite*)
9. mmhg (millimeter hydragyrum)
10. AHA (american hypertension association)
11. CKD (*chronic kidney diseases*)
12. CVI (*content validity indeks*)
13. KEMENKES (kementerian kesehatan)
14. SD (sekolah dasar)
15. SMP (sekolah menengah pertama)
16. SMA (sekolah menengah atas)
17. D3 (diploma 3)
18. S1 (strata 1)
19. DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta)
20. KMS (kartu menuju sehat)
21. *M* (mean)
22. *SD* (standart deviasi)

Kuncara, Fajar. Surya. (2015). Pengaruh Program Pendidikan Terpadu Hipertensi (PRONASI) Terhadap Pelaksanaan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Dukuh Gulon, Desa Srihardono, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul 2015.

Pembimbing

Erfin Firmawati S.Kep., Ns., MNS

INTISARI

Latar belakang: Hipertensi sering dikenal sebagai “*silent killer*” karena penyakit ini tidak menimbulkan gejala. Data WHO (2011) 972 juta orang di dunia atau 24,6 % penduduk di dunia mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6 % pria dan 26,1 % wanita dan diperkirakan bahwa lebih dari 1 miliar orang dewasa mengalami hipertensi, angka ini diproyeksikan naik menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Program Pendidikan Terpadu Hipertensi (PRONASI) Terhadap Pelaksanaan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Dukuh Gulon, Desa Srihardono, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul 2015

Metode: Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dengan rancangan *control group pretest–posttest design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Tiga puluh enam responden total responden dalam penelitian ini dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing masing berjumlah delapan belas orang. Kelompok eksperimen mendapatkan intervensi berupa program pendidikan terpadu hipertensi (Pronasi) dua kali dalam dalam 2 minggu. Analisa data menggunakan Paired t test dan Independent t Test.

Hasil: hasil uji *Paired t Test* menunjukkan adanya perbedaan pada pelaksanaan diet Hipertensi setelah diberi Program pendidikan Terpadu Hipertensi (Pronasi) pada kelompok eksperimen dengan nilai $p=0,00$. Untuk uji *Independent t Test* didapatkan pada *pre-test* pelaksanaan diet hipertensi $p=1,00$ dan pada *post-test* $p=0,00$.

Kesimpulan: kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh program pendidikan terpadu hipertensi (Pronasi) terhadap pelaksanaan diet hipertensi yang didapatkan dari hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai $p=0,00$ atau $p < 0,05$.

Kata kunci: program pendidikan terpadu hipertensi (PRONASI), pelaksanaan diet hipertensi, penderita hipertensi.

Kuncara, Fajar. Surya. (2015). *The effect of Program Pendidikan Terpadu Hipertensi (PRONASI) Toward Dietary implementation of Hypertensive patient in Gulon, Srihardono, Pundong, Bantul 2015*

Adviser:

Erfin Firmawati S.Kep., Ns., MNS

ABSTRACT

Background: Hypertension was known as “The silent killer” because the disease asymptomatic. Based on WHO (2011) show that 972 peoples in the world or 24, 6% populations in the world suffered hypertension with differences between man 26, 6% and woman 26, 1% and more than 1 billion adult suffered hypertension. This value predicted to increase among 1, 5 billion on 2025.

Purpose: The purpose of this study was to determine the effect of program pendidikan terpadu hipertensi (Pronasi) Toward Dietary behavior of Hypertensive patient in Gulon, Srihardono, Pundong, Bantul 2015.

Method: The method in this study was a quasi-experiment with control group pre-test – post-test. The sampling technique used purposive sampling and obtained thirty six respondents. Respondents as the experimental group in this study were 18 people and control group 18 people. Experimental group got intervention that program pendidikan terpadu hipertensi (Pronasi) 2 times in 2 weeks.

Result: The result of paired *t* test showed a difference in the Dietary of Hypertension behavior after given intervention program pendidikan terpadu hipertensi (Pronasi) on the experimental group with $p=0,00$. For the Independent *T* Test found Dietary of Hypertension behavior pre-test $p=1, 00$ and post-test $p=0, 00$. Data analysis used the paired *t* Test and Independent *t* Test.

Conclusion: The conclusion of this research is that there is effect of Program pendidikan terpadu hipertensi (Pronasi) toward Dietary behavior of Hypertensive patient gained from the result of the post-test between the experimental group and the control group with $p=0,00$ or $p<0,05$.

Keywords: program pendidikan terpadu hipertensi (Pronasi), Dietary of hypertension implementation, Hypertensive Patient