



**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN DIET RENDAH GARAM PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SILO II
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

Ely Masrifah

NIM 062310101036

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

2011



**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN DIET RENDAH GARAM PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SILO II
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:

**Ely Masrifah
NIM.062310101036**

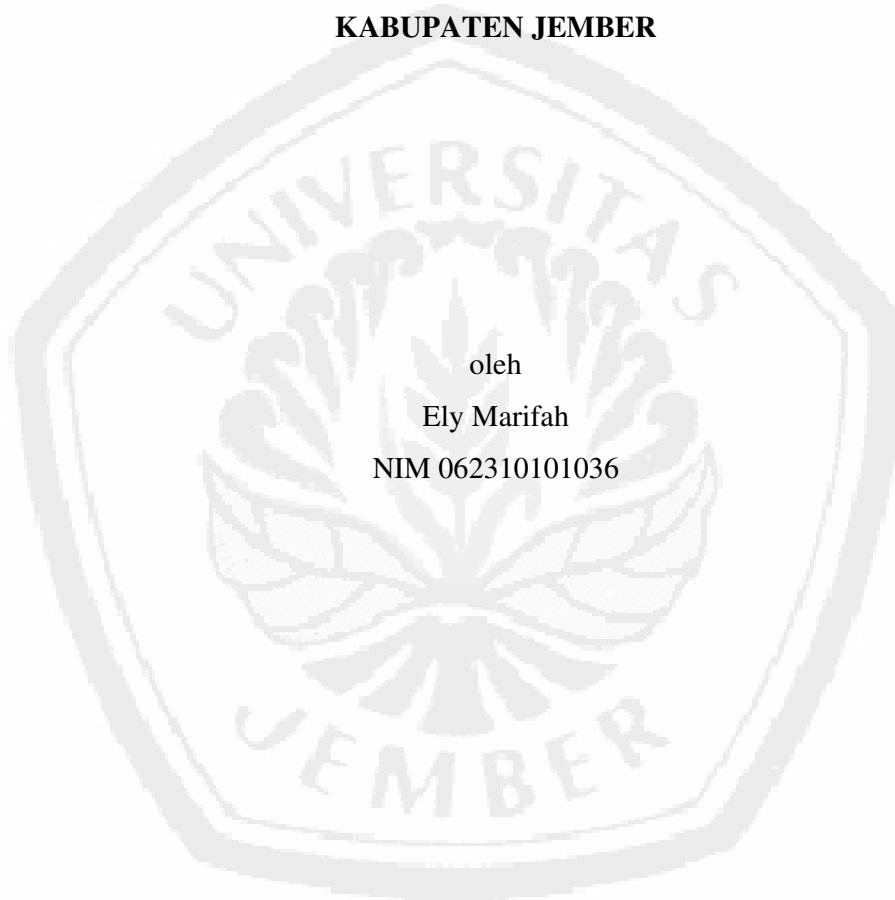
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS JEMBER

2011

SKRIPSI

PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SILO II KABUPATEN JEMBER



oleh

Ely Marifah

NIM 062310101036

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Hanny Rasni,S.Kp.M.kep

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Dini Kurniawati, S.Kep

PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul “*perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas silo II kabupaten Jember*” telah dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember dan skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT dan baginda Rosulullah Muhammad SAW yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya, hingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini;
2. papa Musri Bin Hadji dan mama Yani tercinta atas segala limpahan doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungannya selama ini, aku bangga menjadi putrimu. Semoga persembahan kecil ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi papa dan mama;
3. mbahku dan budeku tercinta terima kasih atas segala kasih sayang dan cintanya, kesabarannya membimbingku hingga ku bisa menyelesaikan studi sarjana ini, ely bangga dan bersyukur jadi cucu dan ponakan mbah dan bude;
4. kakakku Atik dan abangku Irwansyah yang selalu mendoakanku disini sehingga ku bisa belajar mandiri dan saudara-saudaraku mbak Kus, Umi, Novi, adikku alif, lutfi, dan rizal yang selalu memberikan doa, motivasi, dan menghibur setiap saat;
5. masku Firman iswanto yang selalu mendukungku setiap saat, terimakasih atas kesabarannya dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini;
6. bapak ibu guruku di TK Dewi Masyitoh Balung, MI Zainul Hasan Balung, SLTPN 2 Puger, SMUN 1 Balung, serta seluruh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah membimbing Saya selama ini. Terima Kasih atas bimbingannya;
7. almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
8. Hanny Rasni, S.Kp.M.Kep sebagai dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan kritik, masukan dan saran;

9. sahabatku AREMASI (Son2, Anis, Putri, Uyunk, Widya, Nung, Rien, Mbak ana, Waju) suka duka ku lalui bersama kalian semua tak kan pernah lekang oleh waktu rasa sayangku kepada kalian semua sahabat-sahabat terbaikku;
10. Temen senasib seperjuangan skripsiku saudara kandungku (buguruku (lidia), dyah, mbk ana, linda, mbk yuvita, tofan) dan saudara tiriku (putri, mita, itank, wulan) terima kasih atas kebersamaanya dan smangat kalian dalam penyelesaian skripsi ini;
11. Buat temen-temen seperjuangan “Angkatan 2006 *is the best*”; lidia, phi3, dyah ayu, iva, fian, niken, rinto, bayu, tofan, gama, citra, itang, ucup, yudi, bang as’ad, may, dian, ratih, diki, wahyu, ega, argo, fani, jeni, wulan, linda, tika, nung, rien, risa, anis, widya, putri, uyunk, rina, ftri dwi, cholis, adit, hanif, siska, aris, mita, heny, didin, kadek, nikmah, feny, fatkhul, alm rice, alm aim n alm zack. Kalian saudaraku disini, terima kasih buat kenangan dan kebersamaanya;
12. seluruh kakak angkatan 2005 dan adik angkatan 2007, 2008, 2009, 2010. Terima kasih atas persahabatan yang kalian berikan selama ini;
13. teman-teman KKT Sukowiryo (say ayuk, jenk diana, mbak ita, mbak rista, mbak cit, kordesku ejin, hedy, arya, mas joko) terima kasih telah mengajarkanku arti persahabatan dan kekompakan;
14. teman-teman dan sahabatku sejak kecil hingga saat ini, terima kasih buat semuanya.

MOTTO

Sukses Adalah Impian Dan Hak Milik Setiap Orang, Mau Atau Tidak
Setiap Kesuksesan Ada Ditangan Anda, Bakarlah Semangat
Anda Yang Tertinggi, Genggamlah Hati Yang Paling Tulus,
Satukan Energi, Raihlah Mimpi Didalam Hidup Anda
Demi Menyongsong Masa Depan
(Firman, 2011)

Sesungguhnya Setelah Kesulitan Itu Ada Kemudahan
(Qs. Al-Maa'idah: 6)

Ilmu Tanpa Amal Bagai Pohon Tak Berbuah
(Imam Ghazali)

Pandanglah Hari Ini Kemarin Sudah Menjadi Mimpi Dan Esok Hari Hanyalah
Sebuah Visi Tetapi Hari Ini Yang Sungguh Nyata Menjadikan Mimpi
Kemarin Dan Setiap Hari Esok Sebagai Visi Harapan
(Ely, 2011)

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ely Masrifah

NIM : 062310101036

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul : *Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo II Kabupaten Jember* adalah benar - benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada instansi maupun institusi manapun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar

Jember, Januari 2011

Yang menyatakan,

Ely Masrifah

NIM 062310101036

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo II Kabupaten Jember*” telah diuji & disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Senin, 17 Januari 2011

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Tim Penguji:

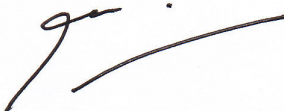
Ketua,



Ns. Latifa Aini S, M.Kep., Sp.kom

NIP 19710926 200912 2 001

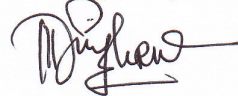
Anggota I,



Hanny Rasni, S.Kp.M.kep

NIP 19761219 200212 2 003

Anggota II,



Ns. Dini Kurniawati, S.Kep

NIP 19820128 200801 2 012

Mengesahkan

Ketua Program Studi,



dr. Sujono Kardis, Sp.KJ

NIP 19490610 198203 1 001

***The Differences in Blood Pressure Before and After Low-salt Diet in Patients
With Hypertension in The Territory of The District
Health Center II Silo Jember.***

Ely Masrifah

Nursing Study Program University of Jember

ABSTRACT

hypertension is one of point that becomes a problem of cardiovascular disease almost every year. The habitual of eating food with excessive salt levels can cause increased blood pressure in patients with hypertension. high prevalence of hypertension in the work area due to clinic silo II high consumption of salt in the silo II society we need a study to determine differences in blood pressure before and after low-salt diet in patients with hypertension in the work area in Jember district health center II silo. using pre-experiment: one group pretest - posttest for methoding of research design and located in the territory of the district health center II silo with a sample of 120 people and 81 people given a low-salt diet intervention. test results using the dependent t-test p value is 0.001 which can be concluded that there are significant differences between blood pressure before and after low-salt diet in patients with hypertension in the working area of the district health centers muddy Silo II.

Key words: *Low-salt Diet, Hypertension*

RINGKASAN

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Silo II Kabupaten Jember; Ely Masrifah, 062310101036; 2010: 107 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi masalah setiap tahunnya. Banyak faktor yang menyebabkan hipertensi, diantaranya mengenai gaya hidup yaitu salah satunya pola makan. Gaya hidup penderita hipertensi dipengaruhi juga oleh pola makan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kadar garam berlebih dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tingginya prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo II dikarenakan tingginya konsumsi garam pada masyarakat Silo II maka diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo II Kabupaten Jember. Tujuan penelitian adalah mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo II Kabupaten Jember.

Desain penelitian eksperiment dengan rancangan penelitian *pre experiment one group pretes-posttest*. Populasi adalah penderita hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Silo II Kabupaten Jember dengan jumlah 5.712 jiwa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive cluster sampling*, sehingga didapatkan 120 orang sampel dan 81 orang yang diberikan intervensi diet rendah garam.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *dependent t-test* didapatkan nilai $p=0,001$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Silo II Kabupaten Jember dengan rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan diet rendah garam lebih rendah dibandingkan sebelum dilakukan diet rendah garam.

Kata kunci: diet rendah garam, hipertensi

PRAKATA

Assalamualaikum Wr.Wb

Segala Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul ” *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Silo II Kabupaten Jember*” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan dengan baik, maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

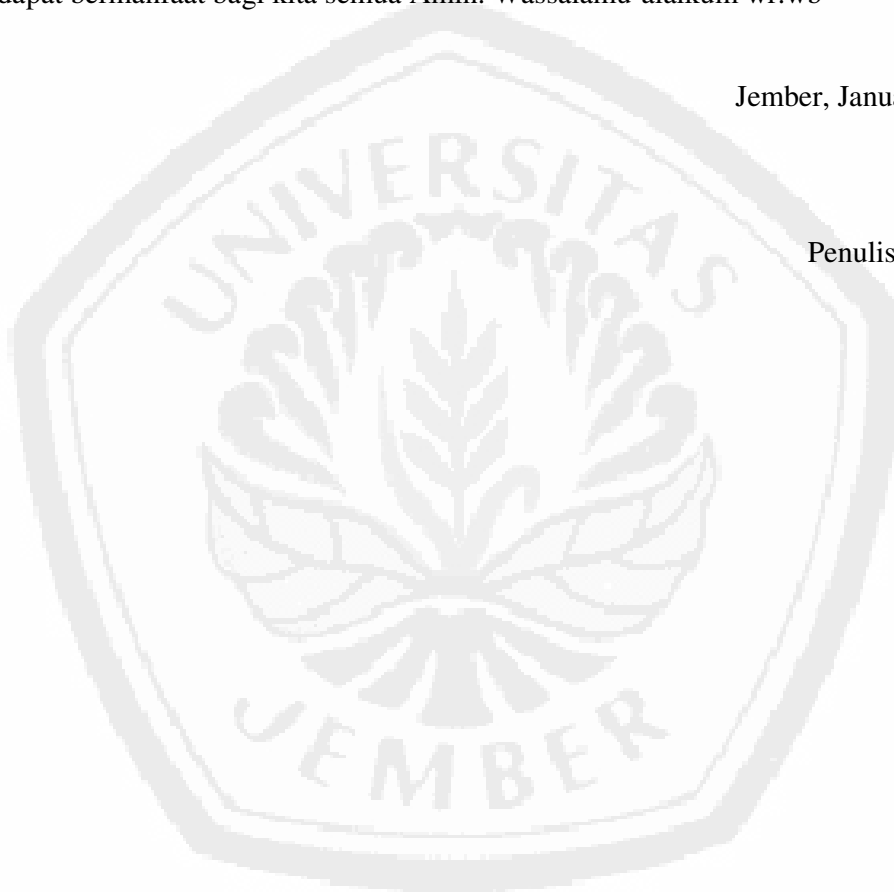
1. ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini cepat selesai;
2. kedua orang tua kami yang selalu memberi doa dan dukungannya;
3. dr. Sujono Kardis, Sp. KJ, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
4. Hanny Rasni, S.Kp.M.Kep., selaku Dosen Pembimbing utama yang telah membimbing selama proses pengerjaan dan yang telah memberikan masukan, saran demi kesempurnaan skripsi ini;
5. Ns.Dini Kurniawati, S.Kep.M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing pembuatan skripsi ini;
6. Hanny Rasni, S.Kp.M.Kep., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan;
7. seluruh Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
8. kawan-kawan numerator yang telah membantu dalam pengambilan data;
9. kepala puskesmas Silo II dan para jajaranya;
10. seluruh penderita hipertensi di Silo II Jember yang bersedia menjadi responden dan membantu selama jalanya penelitian;
11. teman-teman mahasiswa angkatan 2006 dan teman-teman kos yang selalu mendukung dan saling membantu;

12. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua Amin. Wassalamu'alaikum wr.wb

Jember, Januari 2011

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBINGAN	iii
HALAMAN PERESEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERNYATAAN	vii
HALAMAN PENGESAHAN	viii
ABSTRAK	ix
RINGKASAN	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Bagi peneliti.....	7
1.4.2 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan	7
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat	7
1.4.4 Manfaat Bagi Pendidikan Keperawatan	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Hipertensi	9

2.1.1	Pengertian Hipertensi.....	9
2.1.2	Etiologi Hipertensi.....	10
2.1.3	Tanda dan Gejala Penderita Hipertensi.....	11
2.1.4	Faktor Hipertensi	12
2.1.5	Patofisiologi Hipertensi.....	19
2.1.6	Diagnosa dan Intervensi keperawatan pada hipertensi	23
2.2	Diet Rendah garam pada penderita hipertensi	24
2.2.1	Pengertian diet rendah garam	24
2.2.2	Tujuan diet rendah garam.....	26
2.2.3	Macam diet rendah garam	26
2.3	Pengaruh diet rendah garam terhadap tekanan darah	29
BAB 3.	KERANGKA KONSEP	31
3.1	Kerangka Konsep	31
3.2	Hipotesis Penelitian	32
BAB 4.	METODE PENELITIAN	33
4.1	Desain Penelitian	33
4.2	Populasi dan sampel peneltian.....	33
4.2.1	Populasi penelitian.....	33
4.2.2	Sampel dan teknik sampling.....	34
4.2.3	Kriteria sampel penelitian	35
4.3	Lokasi penelitian.....	36
4.4	Waktu penelitian	37
4.5	Definisi operasional	37
4.6	Alur penelitian.....	38
4.7	Pengumpulan data.....	39
4.7.1	Sumber data	39
4.7.2	Teknik pengumpulan data.....	39
4.7.3	Instrumen pengumpulan data.....	40
4.8	Rencana pengolahan dan analisis data	40

4.8.1 <i>Editing</i>	40
4.8.2 <i>Coding</i>	40
4.8.3 <i>Entry</i>	41
4.8.4 <i>Cleaning</i>	41
4.8.5 Analisis data.....	41
4.9 Etika penelitian	42
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
5.1 HASIL	44
5.1.1 Karakteristik sampel penderita hipertensi	44
5.1.2 Distribusi diet rendah garam.....	46
5.1.3 Distribusi tekanan darah dengan diet rendah garam I.....	47
5.1.4 Distribusi tekanan darah dengan diet rendah garam II.....	48
5.1.5 Distribusi tekanan darah dengan diet rendah garam III.....	50
5.1.6 Distribusi tekanan darah sebelum intervensi	51
5.1.7 Distribusi tekanan darah sesudah intervensi.....	52
5.1.8 Distribusi rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi	53
5.1.9 Distribusi rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah intervensi	54
5.2 PEMBAHASAN	55
5.2.1 Karakteristik sampel penderita hipertensi	55
5.2.2 Tekanan darah sebelum dilakukan diet rendah garam	56
5.2.2 Tekanan darah sesudah dilakukan diet rendah garam.....	58
5.2.3 Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan diet rendah garam.....	60
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
6.1 Kesimpulan	68
6.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

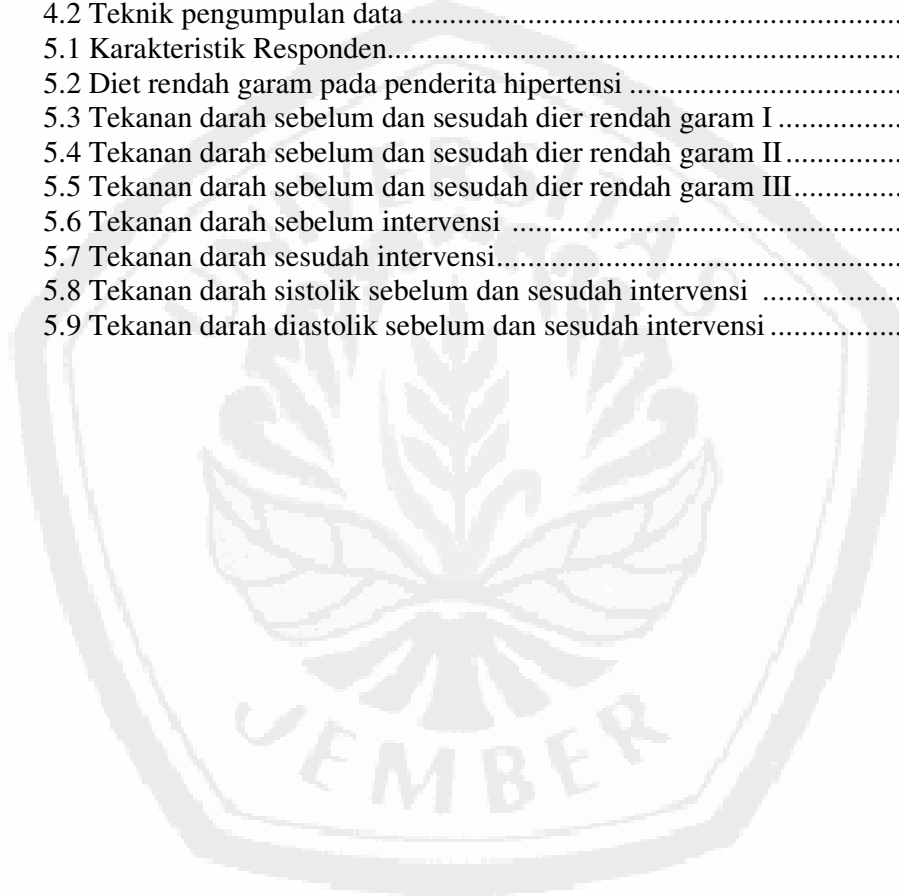
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 <i>Pathway</i> Hipertensi	22
3.1 Kerangka Konsep.....	31



DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Klasifikasi tekanan darah.....	10
2.2 Klasifikasi IMT orang Indonesia	24
2.3 Perkiraan nilai gizi menu dalam satu hari orang dewasa normal.....	25
2.4 Bahan makanan diet rendah garam I dalam sehari.....	27
2.5 Nilai gizi	27
2.6 Pembagian makanan sehari diet rendah garam I.....	28
4.1 Definisi Opeasional	37
4.2 Teknik pengumpulan data	39
5.1 Karakteristik Responden.....	44
5.2 Diet rendah garam pada penderita hipertensi	47
5.3 Tekanan darah sebelum dan sesudah diet rendah garam I	47
5.4 Tekanan darah sebelum dan sesudah diet rendah garam II	49
5.5 Tekanan darah sebelum dan sesudah diet rendah garam III.....	50
5.6 Tekanan darah sebelum intervensi	51
5.7 Tekanan darah sesudah intervensi.....	52
5.8 Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi	53
5.9 Tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi	54



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Menu diet rendah garam
- Lampiran 2: Tabel pengukuran tekanan darah
- Lampiran 3: Lembar *informed*
- Lampiran 4: Lembar *consent*
- Lampiran 5: Panduan kuisisioner
- Lampiran 6: Prosedur pengukuran tekanan darah
- Lampiran 7: Hasil statistik
- Lampiran 8: Kelengkapan surat penelitian
- Lampiran 9: Lembar Pembimbingan skripsi

