



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

PERANCANGAN *PROTOTYPE BOOKLET DIET DASH*
UNTUK PENGENDALIAN ASUPAN NATRIUM PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA

Disusun Oleh:

Dini Sopiani

NIM. P2.06.31.1.23.012

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2026

Perancangan *Prototype Booklet* Diet DASH untuk Pengendalian Asupan Natrium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota

Tasikmalaya

Dini Sopiani

INTISARI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Salah satu upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pengaturan pola makan menggunakan prinsip diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), khususnya dalam pengendalian asupan natrium. Media edukasi yang menarik dan mudah dipahami diperlukan untuk membantu penderita hipertensi memahami penerapan diet DASH. Penelitian ini bertujuan untuk merancang prototype booklet diet DASH untuk pengendalian asupan natrium pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan 4D yang meliputi tahap define, design, dan develop. Penelitian dilakukan pada bulan April 2026 di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Sampel penelitian terdiri dari 9 validator ahli, yaitu 3 ahli materi, 3 ahli media, dan 3 ahli bahasa, serta 14 penderita hipertensi untuk uji coba kelompok kecil. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket validasi ahli dan angket respon penderita hipertensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prototype booklet diet DASH yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai media edukasi bagi penderita hipertensi berdasarkan hasil validasi ahli dan uji coba kepada responden. Booklet dirancang dengan tampilan menarik, bahasa yang mudah dipahami, serta materi yang sesuai dengan prinsip diet DASH untuk membantu pengendalian asupan natrium pada penderita hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, diet DASH, booklet, natrium, media edukasi.

ABSTRACT

DINI SOPIANI. Design of a Booklet Prototype Based on Dietary DASH for Hipertansion Patients at Puskesmas Kahuripan. Under Supervision of YANITA LISTIANASARI.

Hypertension is one of the non-communicable diseases that has become a public health problem because it can increase the risk of cardiovascular diseases. One of the efforts to control hypertension can be carried out through dietary management using the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet principles, particularly in controlling sodium intake. An educational media that is attractive and easy to understand is needed to help hypertensive patients understand the implementation of the DASH diet. This study aimed to design a prototype DASH diet booklet for controlling sodium intake among hypertensive patients at Kahuripan Public Health Center, Tasikmalaya City. This study used a Research and Development (R&D) method with a 4D development model consisting of define, design, and develop stages. The study was conducted in April 2026 at Kahuripan Public Health Center, Tasikmalaya City. The research sample consisted of 9 expert validators, including 3 material experts, 3 media experts, and 3 language experts, as well as 14 hypertensive patients for a small group trial. The sampling technique used purposive sampling. Data were collected using expert validation questionnaires and hypertensive patient response questionnaires. Data analysis was conducted descriptively using quantitative and qualitative approaches. The results showed that the developed DASH diet booklet prototype was considered feasible to be used as an educational media for hypertensive patients based on expert validation and respondent trial results. The booklet was designed with an attractive appearance, easy-to-understand language, and materials that were in accordance with DASH diet principles to help control sodium intake in hypertensive patients.

Keywords: *hypertension, DASH diet, booklet, sodium, educational media.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmatnya sehingga penyusun laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan tepat waktu tanpa ada halangan yang berarti dan dengan sebaik-baiknya. Maka dari itu, dalam penyusun laporan ini kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Sumarto, MP Selaku ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Yanita Listianasari, M. Gz selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan proposal tugas akhir ini.
4. Semua staf dan dosen Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moral, materi maupun doa sehingga proposal tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh Teman-teman mahasiswa gizi tingkat III program studi diploma III gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan proposal tugas akhir.

Satu harapan bagi penyusun, semoga laporan tugas akhir ini dapat berguna bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya. Penyusun menyadari bahwa dalam penulisan laporan tugas akhir ini masih banyak kesalahan dan kekurangan yang disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penyusun, sehingga penyusun mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak sebagai upaya perbaikan demi kesempurnaan laporan yang akan datang.

Tasikmalaya, 01 Mei 2026

Dini sopiani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Teori	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Variabel dan Definisi Operasional	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Pengolahan dan Analisis Data	28
G. Pengolahan dan Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian.....	34

B. Pembahasan	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Simpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah untuk Dewasa.....	7
Tabel 2	Daftar Kadar Natrium Bahan Makanan (mg/100 gr).....	12
Tabel 3	Variabel dan Definisi Operasional	26
Tabel 4	Instrumen Penelitian yang Digunakan dalam Penelitian.....	28
Tabel 5	Skala Angket Validasi Ahli Materi, Ahli Media, Ahli Bahasa serta Respon Penderita Hipertensi	30
Tabel 6	Kriteria Hasil Uji Validitas Booklet	31
Tabel 7	Kriteria Hasil Uji Respon Hipertensi.....	32
Tabel 8	Karakteristik Responden.....	35
Tabel 9	Tahap Define (Pendefinisian).....	37
Tabel 10	Hasil <i>Design Booklet</i>	39
Tabel 11	Hasil Penilaian Ahli Materi Sebelum Revisi.....	41
Tabel 12	Hasil Penilaian Ahli Materi Sesudah Revisi.....	41
Tabel 13	Hasil Revisi dari Ahli Materi.....	42
Tabel 14	Hasil Penilaian Ahli Bahasa Sebelum Revisi	44
Tabel 15	Hasil Penilaian Ahli Bahasa Sesudah Revisi.....	45
Tabel 16	Hasil Revisi dari Ahli Bahasa.....	46
Tabel 17	Hasil Penilaian Booklet oleh Ahli Media Sebelum Revisi.....	47
Tabel 18	Hasil Penilaian booklet oleh Ali Media Sesudah Revisi	48
Tabel 19	Hasil Revisi dari Ahli Media	48
Tabel 20	Hasil Uji Coba <i>Booklet</i> oleh responden.....	50

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
	Gambar 1 Kerangka Teori	20

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Informed Consent (IC) dan persetujuan setelah penjelasan (PSP) Untuk Ahli.....	71
Lampiran 2	Informed Consent (IC) dan persetujuan setelah penjelasan (PSP) Untuk Responden	72
Lampiran 3	Instrumen Kelayakan Booklet Untuk Ahli Materi	73
Lampiran 4	Instrumen Kelayakan Booklet Untuk Ahli Bahasa	76
Lampiran 5	Instrumen Kelayakan Booklet Untuk Ahli Media	79
Lampiran 6	Instrumen Uji Coba <i>Booklet</i> Untuk Responden	83
Lampiran 7	Instrumen Karakteristik Responden.....	86
Lampiran 8	Dokumentasi Kegiatan	87