



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN PROTOTIPE BUKU SAKU EDUKASI DIET
DASH SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPATUHAN
PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MAJALENGKA TAHUN
2026**

Salman Hamim Habibie

NIM. P2.06.31.1.23.041

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026





LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**Perancangan Prototipe Buku Saku Edukasi Diet DASH Sebagai
Upaya Meningkatkan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di
Puskesmas Majalengka Tahun 2026**

Disusun Oleh:

Salman Hamim Habibie

NIM. P2.06.31.1.23.041

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



PERANCANGAN PROTOTIPE BUKU SAKU EDUKASI DIET DASH SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPATUHAN PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MAJALENGKA TAHUN 2026

Salman Hamim Habibie

INTISARI

Hipertensi merupakan kondisi kronis ketika tekanan darah di arteri meningkat secara terus-menerus di atas normal yang memerlukan pengelolaan pola makan yang tepat untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi. Berdasarkan data Puskesmas Majalengka, prevalensi Hipertensi terus meningkat setiap tahun, dengan kepatuhan terhadap pengelolaan diet yang masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang praktis dan informatif untuk mendukung pengelolaan pola makan penderita. Penelitian ini bertujuan untuk merancang prototipe buku saku edukasi diet DASH sebagai upaya meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi di Puskesmas Majalengka. Penelitian ini menggunakan metode *research and development (R&D)* dengan model 4D (*Define, Design, Develop, Disseminate*), namun dibatasi sampai tahap *develop* dengan menggunakan uji kelayakan ahli materi, ahli bahasa, dan ahli media (masing masing 3 orang), dan 12 orang lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku saku diet DASH yang dirancang memperoleh persentase validasi ahli materi sebesar 76%, ahli media sebesar 93%, dan ahli bahasa sebesar 99% dengan kategori sangat valid. Selain itu, hasil uji coba kepada 12 penderita hipertensi memperoleh persentase kelayakan sebesar 100% dengan kategori sangat valid. Buku saku dinilai mudah dipahami, menarik, praktis digunakan, serta membantu penderita hipertensi memahami penerapan diet DASH dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Hipertensi, DASH, Prototipe

ABSTRAK

Salman Hamim Habibie. *"Design of a Prototype Pocket Book for DASH Diet Education as an Effort to Increase Adherence Among Hypertensive Patients at Majalengka Community Health Center in 2026."* Under supervision of I Dina Setiawati

Hypertension is a chronic condition in which blood pressure in the arteries increases continuously above normal levels and requires proper dietary management to control blood pressure and prevent complications. Based on data from Majalengka Public Health Center, the prevalence of hypertension continues to increase every year, while adherence to dietary management remains low. Therefore, a practical and informative educational media is needed to support patients in managing their dietary patterns. This study aimed to design a prototype of a DASH diet educational pocketbook as an effort to improve adherence among hypertensive patients at Majalengka Public Health Center. This study used a Research and Development (R&D) method with the 4D model (Define, Design, Develop, Disseminate), but was limited to the develop stage. The feasibility test involved material experts, language experts, and media experts (three experts for each category), as well as 12 elderly hypertensive patients. The results showed that the developed DASH diet pocketbook obtained a validation percentage of 76% from material experts, 93% from media experts, and 99% from language experts, all categorized as highly valid. In addition, the trial conducted on 12 hypertensive patients obtained a feasibility percentage of 100% with a highly valid category. The pocketbook was considered easy to understand, attractive, practical to use, and helpful in improving patients' understanding of DASH diet implementation in daily life.

Keyword: Hypertension, DASH, Prototype

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir yang berjudul " Perancangan Prototipe Buku Saku Edukasi Diet Dash Sebagai Upaya Meningkatkan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Majalengka Tahun 2026".

Dalam menyusun Proposal Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan Proposal Tugas Akhir ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini saya berterima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dina Setiawati, M.Gz, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan proposal tugas akhir ini.
4. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moril, materi maupun doa sehingga proposal tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Keluarga dan saudara yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam terselesaikannya proposal tugas akhir ini.

Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan proposal tugas akhir.

Proposal tugas akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, besar harapan penulis menerima kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya.

Harapan penulis semoga proposal tugas akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca, dan khususnya penulis dalam menyusun proposal tugas akhir ini.

Tasikmalaya, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Hipertensi	5
2. Diet DASH	8
3. Lansia	8
4. Buku Saku	9
5. Research and Development (R&D)	10
B. Kerangka Teori	10
BAB III METODE PENELITIAN	11
A. Jenis Penelitian	11
B. Waktu dan Tempat Penelitian	12
C. Populasi dan Sampel	12

1. Populasi dan sampel.....	12
2. Teknik Sampling	13
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	15
E. Teknik Pengumpulan Data.....	16
1. Jenis Data	16
2. Cara Pengumpulan Data.....	17
3. Instrumen Penelitian.....	17
F. Etika Penelitian	18
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	18
1. Teknik Pengolahan	18
2. Teknik Analisis Data	20
H. Jalanya Penelitian	22
1. Tahap Persiapan	22
2. Tahap Pelaksanaan	22
3. Tahap Akhir.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Penelitian.....	24
B. Uji Coba Responden	33
C. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Klasifikasi Tekanan Darah untuk Lansia.....	6
2	Variabel dan Definisi Operasional.....	15
3	Angket validasi ahli materi dan ahli media.....	19
4	Angket validasi Ahli Bahasa.....	19
5	Angket respon penderita Hipertensi.....	19
6	Kriteria Hasil Uji Validitas Buku Saku (Ahli media, Ahli materi, responden)	20
7	Kriteria Hasil Uji Validitas Buku Saku (Ahli Bahasa)	21
8	Kriteria Hasil Uji Validitas Buku Saku (Ahli media, Ahli materi, responden.....	21
9	Hasil Validator oleh Ahli Materi.....	27
10	Saran dan Perbaikan Media Buku Saku oleh Ahli Materi.....	28
11	Hasil Validator oleh Ahli Media.....	29
12	Saran dan Perbaikan Media Buku Saku oleh Ahli Media.....	30
13	Hasil Validator oleh Ahli Bahasa.....	31
14	Saran dan Perbaikan Media Buku Saku oleh Ahli Bahasa.....	32
15	Karakteristik Responden.....	32
16	Hasil Penilaian Responden.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

- 1 Jadwal Penelitian
- 2 Surat Izin Penelitian
- 3 *Ethical Approval*
- 4 Lembar *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- 5 Angket Validasi (Ahli Media) Buku Saku Diet DASH
- 6 Angket Validasi (Ahli Materi) Buku Saku Diet DASH
- 7 Angket Validasi (Bahasa) Buku Saku Diet DASH
- 8 Angket Validasi (Responden) Buku Saku Diet DASH
- 9 Dokumentasi Kegiatan

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori Pengembangan Buku Saku Edukasi Diet DASH pada Pasien Hipertensi Lansia.....	10
Gambar 2. Desain Awal Media Buku Saku.....	27
Gambar 3. Desain Akhir Buku Saku.....	33