



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN MEDIA BOOKLET MENGENAI EDUKASI
DASH DAN MANAJEMEN DIRI PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMANSARI**

NABILA TRIA MAULANI SURYANA

NIM. P2.06.31.1.23.033

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 MEDIA BOOKLET MENGENAI EDUKASI
DASH DAN MANAJEMEN DIRI PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMANSARI**

NABILA TRIA MAULANI SURYANA

NIM. P2.06.31.1.23.033

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini yang berjudul “Perancangan Media Booklet mengenai Edukasi Diet DASH dan Manajemen Diri pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tamansari”.

Proposal tugas akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

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. Dina Setiawati, M.Gz selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir saya yang telah memberikan saran dan masukan mengenai Proposal Tugas Akhir
4. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan banyak semangat serta dorongannya sehingga Proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan
5. Seluruh teman – teman mahasiswa Tingkat III Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi dukungan dan semangat

Penulis menyadari bahwa Proposal Tugas Akhir ini masih jauh dari kata semangat baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Penulis mengharapkan saran yang dapat membangun demi kesempurnaan dan bermanfaat untuk Proposal Tugas Akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

Perancangan Media Booklet mengenai Edukasi DASH dan Manajemen Diri pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tamansari

Nabila Tria Maulani Suryana

INTISARI

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian, yaitu sebesar 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia pada tahun 2016. Diperkirakan pada 2025, akan ada 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi dan setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasi. Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya mencatat hipertensi menduduki peringkat kedua penyakit terbanyak kedua di Kota Tasikmalaya dengan angka kejadian sebesar 55,3%. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang atau rileks. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Bagaimana Perancangan Media Booklet Mengenai Edukasi Dash dan Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tamansari. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Research and Development (R&D)*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang berjumlah 12 orang responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh dengan wawancara mengenai karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Tamansari, data kelayakan dari validasi 9 ahli dan data kelayakan hasil uji coba kepada 12 penderita hipertensi di puskesmas Tamansari. Hasil penilaian oleh 3 orang ahli materi yakni rata-rata hasil persentase sebesar 91,3% yang artinya “Sangat layak”. Hasil penilaian oleh 3 orang ahli media yakni rata-rata hasil persentase sebesar 89,5% yang artinya “Layak”. Dan hasil penilaian oleh 3 orang ahli bahasa yakni rata-rata hasil persentase sebesar 100% yang artinya “Sangat layak”. Media *booklet* ini juga telah diujicobakan pada 12 orang responden dengan rata-rata hasil persentase sebesar 79% yang berarti cukup baik untuk diterima.

Kata Kunci : Hipertensi, Booklet, DASH, Manajemen Diri.

ABSTRACT

NABILATRI MAULANI SURYANA. *Design of a Booklet Media on DASH Education and Self-Management for Hypertension Patients at Tamansari Community Health Center.*
Supervision of DINA SETIAWATI

Hypertension is one of the causes of death, accounting for 23.7% of a total of 1.7 million deaths in Indonesia in 2016. It is estimated that by 2025, there will be 1.5 billion people suffering from hypertension, and every year 9.4 million people die due to hypertension and its complications. hypertension as the second most common disease in Tasikmalaya City, with an incidence rate of 55.3%. Hypertension is defined as an increase in systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic blood pressure >90 mmHg in two measurements taken five minutes apart in a calm or relaxed state. This study was conducted to determine how to design a booklet media regarding DASH diet education and self-management for hypertension patients at Tamansari Health Center. The type of research conducted is Research and Development (R&D). The population in this study comprises all hypertension patients, totaling 12 respondents. Sampling was carried out using the purposive sampling method. Data collection used primary data obtained through interviews regarding the characteristics of hypertension patients at Tamansari Health Center, feasibility data from the validation of 9 experts, and feasibility data from trials on hypertension patients at Tamansari Health Center. Material experts' validation was conducted by three material experts, resulting in an average percentage score of 91.3%, which means "Very feasible." Media experts' validation was conducted by three media experts, resulting in an average percentage score of 89.5%, which means "Feasible." Language experts' validation was conducted by three experts, resulting in an average percentage score of 100%, which means "Very feasible." This booklet media has also been tested on 12 respondents, with an average percentage score of 78%, which means it is good enough to be accepted.

Keywords : Hypertension, Booklet, DASH, Self-Management.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
INTISARI	4
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	3
AFTAR ISI	6
DAFTAR TABEL	8
DAFTAR GAMBAR	9
DAFTAR LAMPIRAN	10
BAB 1 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.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.

BAB V SIMPULAN 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 TABEL

- Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Materi Booklet dan Sumber Materi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 Definisi Operasional **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4 Definisi Operasional **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5 Skala angket Likert Validasi Ahli Media, Ahli Materi, Ahli Bahasa serta Respon Penderita Hipertensi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6 Kriteria Hasil Uji Validitas Booklet..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7 Kriteria Hasil Uji Respon Penderita Hipertensi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8 Uji Pendahuluan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9 Perancangan *Booklet*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 10 Hasil Uji Kelayakan Ahli Materi sebelum Revisi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 11 Hasil Uji Kelayakan Ahli Materi setelah Revisi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 12 Saran dan Perbaikan Media Booklet oleh Ahli Materi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 13 Hasil Uji Kelayakan Ahli Media sebelum Revisi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 14 Hasil Uji Kelayakan Ahli Media setelah Revisi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 15 Saran dan Perbaikan Media Booklet oleh Ahli Media**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 16 Hasil Uji Kelayakan Ahli Bahasa sebelum Revisi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 17 Hasil Uji Kelayakan Ahli Bahasa setelah Revisi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 18 Saran dan Perbaikan Media Booklet oleh Ahli Bahasa**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 19 Karakteristik Responden Uji Coba **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 20 Hasil Uji Coba Media *Booklet*..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Lembar Karakteristik Responden..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Instrumen Validasi Ahli Media **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Instrumen Validasi Ahli Materi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Instrumen Validasi Ahli Bahasa **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 Instrumen Tanggapan Penderita Hipertensi di Puskesmas Tamansari terhadap media Booklet **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Surat Perizinan Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan 68