

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN KEPATUHAN DIET GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DEPOK III
YOGYAKARTA



ALI SABET SUNIE SATIAWATI

202443078

PROGRM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN KEPATUHAN DIET GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DEPOK III
YOGYAKARTA



ALI SABET SUNIE SATIAWATI

202443078

PROGRM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DEPOK III YOGYAKARTA

Di susun Oleh:

Ali Sabet Sunie Satiawati

NPM 202443078

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa Stikes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 10 Februari 2026

Pembimbing I,



Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN., Ph.D., NS

Nik 200050005

Pembimbing II,



Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, S. Kep., Ns., M. Kep.Sp. Kep.Kom

NIK 202550001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Ali Sabet Sunie Satiawati

NPM: 202443078

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul:

“Hubungan Kepatuhan Diet Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Depok III Yogyakarta”

Yang telah saya laksanakan dari tanggal 18 Desember 2025 – 8 Januari 2026. seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitiann yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang maupun pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan ssebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 28 Januari 2026

Yang membuat pernyataan.



Ali Sabet Sunie Satiawati

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS DEPOK III
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh

Ali Sabet Sunie Satiawati

NPM 202443078

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 29 Januari 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN

NIK 201450001

Penguji:

- Ketua : Fransisca Anjar Rina Setyani, M. Kep.,
Ns. Sp. Kep.MB
- Anggota : 1. Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN.,
Ph.D., NS
2. Thomas Aquino Erjinyuare Amigo,
S. Kep., Ns., M. Kep.Sp. Kep.Kom

HALAMAN MOTTO

Pencobaan – pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuata manusia, Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu

1 korintus 10:13

Karena masa depan sungguh ada, dan harapan mu tidak akan hilang

Amsal 23:18

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kekuatan, dan pelajaran hidup yang luar biasa. Atas segala bukti kasih dari penyertaan – Nya, akhirnya laporan penelitian dengan judul “Hubungan Kepatuhan Diet Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Depok III Yogyakarta” dapat selesai dengan tepat waktu.

Dengan segenap rasa syukur dan ketulusan hati peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang tua tercinta sebagai ungkapan terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tiada hentinya.
2. Teruntuk peneliti terima kasih atas ketekunan, kesabaran, dan semangat yang tidak pernah padam dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman – teman transfer yang 9 orang terimakasih atas kebersamaan, dukungan, motivasi, dan semangat yang selalau diberikan selama masa perkuliahan berlangsung hingga proses penyusunan skripsi ini.

INTISARI

Nama : ALI SABET SUNIE SATIAWATI
NPM : 202443078
Judul : Hubungan kpatuhan diet garam engan tekanan darah pada lansia hipertensi di puskesmas depok III yogyakarta
Tanggal Ujian : 29 Januari 2026
Pembimbing : 1. Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN., Ph.D., NS
2. Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, S. Kep., Ns., M. Kep.Sp. Kep.Kom
Jumlah pustaka : 69 Pustaka (Tahun 2012 – 2025)
Jumlah halaman : 48 halaman, tabel, lampiran

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular akibat gangguan pada pembuluh darah yang menghambat suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah lansia semakin bertambah, lanjut usia didefinisikan sebagai individu berusia ≥ 60 tahun. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh, termasuk sistem kardiovaskuler mengalami penurunan. Konsumsi garam berlebihan salah satu faktor utama hipertensi yang ada pada lansia dapat meningkatkan risiko hingga 3-9 kali lipat dibandingkan garam normal. Diet garam merupakan salah satu cara dalam mengatasi hipertensi tanpa adanya efek samping dengan metode yang alami yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi menjadi normal. Tujuan penelitian ini Menganalisis hubungan kepatuhan diet garam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Depok III Yogyakarta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 128 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner kepatuhan diet garam yang telah dilakukan uji validitas dan realibilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tergabung prolanis sebanyak 73,4% perempuan, rerata usia 66,00 (60 – 90) tahun, sebanyak 54,7% tidak patuh, menderita hipertensi tahap 2 61,7%. Hasil uji statistik didapatkan hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet garam dengan tekanan darah ($p\text{ value}=0,025 \leq 0,05$; $r = 0,186$) semakin baik kepatuhan diet garam maka tekanan darah semakin baik. Simpulan penelitian ini sebagian besar lansia prolanis tidak patuh diet garam dan berada pada hipertensi tahap, serta terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan diet garam dan tekanan darah. Disarankan lansia dan klub rolanis diharapkan meningkatkan kepatuhan diet garam melalui pemanfaatan program prolanis secara optimal.

Kata kunci: Diet, Rendah Garam, Lansia, Hipertensi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Kepatuhan Diet Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Depok III” penyusunan hasil penelitian ini tidak lepas dari standar ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
2. Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN., Ph.D., NS selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal penelitian
3. Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, S. Kep., Ns., M. Kep.Sp. Kep.Kom selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan laporan ini.
4. Kepala Puskesmas Depok III yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan studi pendahuluan serta rencana penelitian
5. Seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ilmiah ini.

Yogyakarta, 28 January 2026

Ali Sabet Sunie Satiawati
NIM 202443078