KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI DIET RENDAH GARAM DALAM UPAYA MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SILO 02

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan

Oleh

LUNA AURA SERIN SUGIARTO
NIM: 2301021014

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI DIET RENDAH GARAM DALAM UPAYA MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SILO 02

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

LUNA AURA SERIN SUGIARTO

NIM: 2301021014

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026

PERNYATAAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI DIET RENDAH GARAM DALAM UPAYA MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SILO 02

Oleh:

LUNAAURA SERIN S

NIM: 2301021014

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 17 Juni 2026

Pembimbing

Dr. Wahyudi Widada,S.Kp.,M.Ked.

NPK. 1967121610704448

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI DIET RENDAH GARAM DALAM UPAYA MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SILO 02

Oleh:

LUNAAURA SERIN S
NIM: 2301021014

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 17 Juni 2026

Penguji,

1. Penguji I : Dr.Ns.Awatiful Azza, M.Kep,Sp.Kep.Mat (.....)
   NIP:197012132005012001
2. Penguji II : Ns. Ayesie Natasa Zulka,M.Kep. (.....)
   NPK 199440206123091040
3. Penguji III : Dr. Wahyudi Widada,S.Kp.,M.Ked. (.....)
   NPK. 1967121610704448

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

(Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp. Kep. Kom)
NPK. 198803031170321

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 17 Juni 2026

Penguji I

Dr.Ns.Awatiful Azza, M.Kep,Sp.Kep.Mat
NIP:197012132005012001

Penguji II

Ns. Ayesie Natasa Zulka,M.Kep.
NPK: 199440206123091040

Penguji III

Dr. Wahyudi Widada,S.Kp.,M.Ked.
NPK. 1967121610704448

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Luna Aura Serin Sugiarto
NIM	: 2301021014
Tempat, Tanggal Lahir	: Jember, 12-07-2004
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: JL.Banyuwangi Dusun Krajan
Jurusan/Program Studi	: D3 Keperawatan
Fakultas	: Ilmu Kesehatan
Universitas	: Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul dibawah ini:
" Implementasi Diet Rndah Garam Dalam Upaya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Silo 02"

1. Penelitian dengan judul tersebut diatas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian
2. Adalah benar-benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir karya tulis ilmiah
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat utuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 11 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan,

(Luna Aura Serin Sugiarto)
NIM. 2301021014

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya dapat meneyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa. Keberhasilan dalam penulis an Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Dodik Sugiarto dan Ibu Sri Agustin, yang menjadi alasan terbesar segala langkah dan perjuangan saya untuk mampu menyelesaikan studi DIII Keperawatan ini hingga selesai. Kalian adalah malaikat tak bersayap yang tak pernah lelah memberikan kasih sayang tak terhingga,serta doa-doa tulus yang senantiasa mengalir tanpa henti demi keberhasilan anak-anaknya. Tak lupa juga untuk Kakak laki-laki saya Genuh Bima yang selalu menjadi pelindung, dan penguat saya di setiap keadaan. Serta Adik saya Muhammad Nadif kehadiranmu adalah kebahagiaan dan semangat tersendiri bagi saya untuk terus menjadi contoh yang baik. Semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupan beliau serta diberi umur panjang. Aminnn
2. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya Bapak Dr.Wahyudi Widada.,S.Kp.,M.Ked, Selaku Dosen pembimbing yang saya hormati dan banggakan. Terima kasih yang tak terhingga atas segala waktu,kesabaran,ilmu dan bimbingan yang telah Bapak berikan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang Bapak berikan menjadi amal jariyah yang tak terputus pahalanya.
3. Kepada Sahabat-sahabat tercinta, Terimakasih telah menjadi pendengar setia,pendukung terkuat dalam penyelesaian tugas Karya Tulis Ilmiah ini dan teman yang tak pernah berpaling baik disaat senang maupun susah.

MOTTO

” Dibaik setiap tetes keringat orang tuaku,tersimpan doa yang menjadi sayap untukku terbang tinggi menggapai mimpi”

“ Langkahku takkan pernah berhenti,karena doa keluarga dan tekad yang kuat adalah kunci segala kemungkinan”

-auraluna-

“Keberhasilan bukan milik mereka yang hanya bermimpi,melainkan milik mereka yang berani berjuang dan tak pernah menyerah“

“Keberhasilan bukan milik orang yang pintar saja, tetapi milik orang yang tak lelah berusaha dan berdoa”

-B.J. Habibie-

Kata Pengantar

Puji Puji Syukur atas kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas limpahan Rahmat dan karuniaNya sehingga studi kasus ini mampu untuk menyelasikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Implementasi Diet Rendah Garam Dalam Upaya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Silo 02."

Karya Tulis Ilmiah disusun sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai tepat waktu berkat berbagai pihak yang telah membantu serta mendukung studi kasus ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp. Kep. Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes. selaku Kaprodi Program Studi DIII Keperawatan
3. Dr. Wahyudi Widada,S.Kp.,M.Ked. selaku selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
5. Sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Saya menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Jember, Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH ..... **i**
KARYA TULIS ILMIAH ..... **ii**
PERNYATAAN PERSETUJUAN ..... **iii**
PENGESAHAN ..... **iv**
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH ..... **v**
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH ..... **vi**
PERSEMBAHAN ..... **vii**
MOTTO ..... **viii**
ABSTRAK ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xix**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 2
1.3 Tujuan Penelitian 2
1.4 Manfaat Peneliti 2
1.4.1. Manfaat Teoritis 2
1.4.2. Manfaat Praktis 2
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **4**
2.1 Konsep Hipertensi 4
2.1.1 Definisi Hipertensi 4
2.1.2 Etiologi Hipertensi 5
2.1.2.1 Hipertensi Primer (Esensial) 5
2.1.2.2 Hipertensi sekunder 6
2.1.3 Tanda dan Gejala 7
2.1 3 Patofisiologi Hipertensi 8
2.2 Konsep Diet Rendah Garam… 9
2.2.2 Penatalaksanaan Diet Rendah Garam 10
2.2.3 Patofisiologi Diet Rendah Garam 11
2.3 Konsep Pola Hidup Sehat… 12
2.4 Kajian Literatur 13
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN **17**
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian 17
3.1 Subjek Penelitian 20
3.2 Fokus Penelitian 23
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian 25

3.4 Definisi Operasional 26
3.5 Alat/Instrumen Penelitian 26
3.6 Metode Pengumpulan Data 28
3.6.1 Wawancara Mendalam 28
3.6.2 Kuesioner/Instrumen 29
3.7 Alur Pelaksanaan Penelitian 31
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data 33

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN 38

4.1 Hasil Penelitian 38
4.1.1 Data Umum 38
4.1.2 Data Khusus 38
4.1.3 Implementasi Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi 39
4.2 Pembahasan 41
4.2.3 Pengaruh Diet Rendah Garam terhadap Kondisi Tekanan Darah 49
4.2.4 Hambatan dalam Penerapan Diet Rendah Garam 51

BAB 5 PENUTUP 55

5.1 Kesimpulan 55
5.2 Saran 57

DAFTAR PUSTAKA 60

LAMPIRAN 63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Kajian Literatur 8-11
Tabel 3.4 Definisi Operasional 21
Tabel 3.5 Alat/Instrumen 22
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran 35
Tabel 4.2 Implementasi Diet Rendah Garam 36

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

DAFTAR GAMBAR

Gambar Dokumentasi 70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup 60
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden 61
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden 62
Lampiran 4 Kuesioner Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi 63
Lampiran 5 Surat Keterangan Lulus Kaji Etik 64
Lampiran 6 Surat Pengantar Ijin Penelitian.....65-66
Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....67
Lampiran 8 rat Keterangan Bebas Plagiasi.....68
Lampiran 9 Lembar Konsultasi 69
Lampiran 10 Lembar Dokumentasi 70
Lampiran 11 Lembar Standart Operasional Prosedur Diet Hipertensi.....71-72
Lampiran 12 Asuhan Keperawatan Penelitian 72-80