

**IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN DIIT RENDAH *LOW-DENSITY*
LIPOPROTEIN (LDL) PADA PRA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MARGADANA**



TUGAS AKHIR

Oleh:

SHELA MITHA

(22130032)

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA
TEGAL 2025**

**IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN DIIT RENDAH *LOW-DENSITY*
LIPOPROTEIN (LDL) PADA PRA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS MARGADANA**



TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Derajat
Ahli Madya

NAMA : SHELA MITHA

NIM 22130032

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL

2025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar

NAMA : Shela Mitha

NIM : 22130032

Tanda Tangan :



Tanggal : 23 April 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN DIIT RENDAH *LOW-DENSITY*
***LIPOPROTEIN* (LDL) PADA PRA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI**
PUSKESMAS MARGADANA

LAPORAN TUGAS AKHIR

Oleh :

SHELA MITHA

22130032

DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:

PEMBIMBING I



Ns. Ardhi Henda Karmandika., M.Kep

NIDN.0615029303

PEMBIMBING II



Ns. Nanda Bachtiar., M.Kep

NIDN.0623129601

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh

NAMA : Shela Mitha

NIM : 22130032

Skim TA : KTI/~~Tim Riset Dosen/Publikasi~~*)

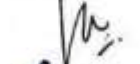
Program Studi : Diploma III Keperawatan

Judul Tugas Akhir : Implementasi Promosi Kesehatan Diet Rendah *Low-Density Lipoprotein* (LDL) Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Margadana

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Ns. Candra Andodo, M.Kep ()

Anggota Penguji 1 : Ulfatul Latifah, SKM.M.Kes ()

Anggota Penguji 2 : Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep ()

Tegal, 19 Juni 2025

Program Studi Diploma III Keperawatan

Ketua Program Studi,


Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452


HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tugas kita bukanlah untuk berhasil, tugas kita adalah untuk mencoba karena didalam mencoba itulah kita menemukan kesempatan untuk berhasil”

-Buya Hamka-

"Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau invertasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan"

(Boy Chandra)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Cinta pertamaku Bapak Sutisna. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai saat ini.
2. Pintu surgaku Ibu Wasronah. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai di bangku perkuliahan, tapi semangat motivasi serta do'a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai saat ini.
3. Kepada kedua adik penulis, Afdal Fadilah, Muhammad Zaiydan Alva Rizky terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, do'a, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adik-adikku.
4. Terima kasih kepada keluarga besar penulis yang selalu memberi dukungan secara moril maupun material.
5. Kepada almamater tercintaku; Politeknik Harapan Bersama. Almamater yang telah mengukir potongan perjalanan hidupku dengan sangat indah dan penuh makna. Almamater yang menunjukan dan mendidikku tentang arti kedewasaan, ketabahan, kekuatan, keikhlasan, jati diri, idealisme, teman sejati dan kontribusi. Aku menemukan segalanya di kampus tercinta ini; cinta,

kekeluargaan, pertemanan, persaudaraan dan kebanggaan serta kepercayaan diri.

6. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam perjalanan penulisa karya tulis ilmiah saya dari awal sampai akhir.
7. Terima kasih untuk teman-teman Keperawatan angkatan 2022 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di bangku perkuliahan, *see you on top, guys*.
8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Ajang Ali Basyar. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur, dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
9. Terakhir kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti, yaitu sang penulis karya tulis ini Shela Mitha. Seorang anak perempuan berusia 21 tahun yang keras kepala namun sebenarnya mudah menangis. Terima kasih untuk segala perjuangan, kesabaran, dan ketekunan yang telah dilalui dalam setiap Langkah yang penuh tantangan ini. Untuk diri saya sendiri, Terima kasih sudah hadir dan bertahan sampai sejauh ini melewati banyak rintangan dan tantangan yang datang. Berbahagialah selalu kapanpun dan dimanapun kamu berada, Mari rayakanlah selalu dirimu serta teruslah bersinar dimanapun kamu berada. *Ganbatte ne*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Implementasi Promosi Kesehatan Diet *Low-Density Lipoprotein* Pada Lansia Dengan Hipertensi" Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc. selaku Direktur Politeknik Harapan Bersama Tegal.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku ketua prodi keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal dan dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan ilmu bagi penulis. Terimakasih atas waktu dan bimbingannya
3. Bapak Ns. Nanda Bachtiar M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan ilmu bagi penulis. Terimakasih atas waktu dan bimbingannya
4. Bapak dan Ibu dosen khususnya program studi Diploma III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
5. Kedua orang tua yang senantiasa mendoakan dan mengusahakan yang terbaik untuk saya hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini
6. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini
7. Yang terakhir saya berterimakasih untuk diriku sendiri yang tak pernah menyerah hingga detik ini, aku ucapkan terima kasih dari hati yang terdalam. Sesulit apapun materi yang di cari dan sesulit apapun revisi yang di terima. *Watashi ni arigatougozaimasu, watashi wa subarashii desu.*

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna. Penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan tugas akhir. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan penulis. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat dan ridha-Nya kepada kita semua.

Tegal, 23 April 2024

Shela Mitha

ABSTRAK

STUDI KASUS : IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN DIIT *LOW-DENSITY LIPOPROTEIN* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Mitha, Shela; Karmandika, Henda, Ardhi; Bachtiar, Nanda

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit pada sistem peredaran darah yang sering terjadi dan dapat menyebabkan masalah serius. Salah satu penyebab tekanan darah tinggi adalah tingginya kadar kolesterol jahat *Low-Density Lipoprotein* (LDL) dalam tubuh. Jika kadar LDL terlalu tinggi, pembuluh darah bisa menyempit karena penumpukan lemak, yang akhirnya membuat tekanan darah meningkat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian promosi kesehatan diit *Low-Density Lipoprotein* terhadap tingkat pengetahuan pada pasien hipertensi. **Metodologi:** Karya Tulis Ilmiah ini disusun menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan mengukur tingkat pengetahuan subjek sebelum dan setelah dilakukan implementasi promosi kesehatan diit *Low-Density Lipoprotein* dengan menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali pemberian promkes pada siang hari jam 14.00-15.00 WIB. **Pasien:** Pasien dalam studi kasus ini adalah lansia yang memiliki penyakit hipertensi di wilayah Puskesmas Margadana. **Hasil:** Setelah dilakukan implementasi promosi kesehatan diit *Low-Density Lipoprotein* selama 3 hari pada lansia yang mempunyai penyakit hipertensi di wilayah Puskesmas Margadana memperoleh hasil yaitu adanya peningkatan tingkat pengetahuan dan setelah menerapkan diit adanya penurunan pada tekanan darah. **Rekomendasi:** Bagi lansia yang mengalami penyakit hipertensi dapat melakukan implementasi diit *Low-Density Lipoprotein* untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pengetahuan lansia.

Kata Kunci : Lansia; Hipertensi; Promosi Kesehatan; Diit *Low-Density Lipoprotein*

ABSTRACT

CASE STUDY: IMPLEMENTATION OF HEALTH PROMOTION STRATEGIES FOR A LOW-DENSITY LIPOPROTEIN (LDL) DIET IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

Mitha, Shela; Karmandika, Henda, Ardhi; Bachtiar, Nanda

Background: Hypertension is one of the most common circulatory system diseases and can lead to serious. One of the causes of high blood pressure is an elevated level of low-density lipoprotein (LDL), also known as "bad cholesterol," in the body. Excessive LDL levels can cause fat buildup in the blood vessels, leading to narrowing of the arteries and increased blood pressure. **Objective:** This study aims to determine the effect of health promotion regarding a Low-Density Lipoprotein (LDL) diet on the knowledge level of patients with hypertension. **Methodology:** This scientific paper is written using a descriptive method in the form of a case study. Data collection was carried out by measuring the subject's level of knowledge before and after the implementation of the health promotion on the LDL diet using a questionnaire. The study was conducted over three consecutive days, with health promotion sessions delivered twice daily from 14:00 to 15:00 WIB. **Patient:** The patient in this case study is an elderly individual with hypertension living in the Margadana Public Health Center area. **Results:** After the implementation of health promotion about the LDL diet for three days in elderly individuals with hypertension in the Margadana Health Center area, the results showed an increase in knowledge level and a decrease in blood pressure after following the diet. **Recommendation:** Elderly individuals with hypertension are encouraged to implement a Low-Density Lipoprotein diet to help lower blood pressure and increase their knowledge regarding healthy dietary practices.

Keywords: Elderly; Hypertension; Health Promotion; Low-Density Lipoprotein

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.4 Latar Belakang	1
2.4 Rumusan Masalah	7
3.4 Tujuan Studi kasus	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
4.4 Manfaat Studi Kasus	7
1.4.1 Manfaat Bagi Subyek	7
1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	7
1.4.3 Penulis	8
BAB II TINJAUAN TEORI	9
2.1 Konsep Pra Lansia	9
2.1.1 Definisi Pra Lansia	9
2.1.2 Penyesuaian Pada Pra Lansia	9

2.1.3	Masalah Pola Makan Pada Pra Lansia	11
2.1.4	Masalah Kesehatan Pada Pra Lansia.....	11
2.2	Konsep Keperawatan Gerontik	12
2.2.1	Karakteristik Keperawatan Gerontik.....	13
2.2.2	Lingkup Keperawatan Gerontik	14
2.2.3	Pendekatan Asuhan Keperawatan Gerontik.....	14
2.2.4	Tujuan Asuhan Keperawatan Gerontik.....	15
2.2.5	Fokus Asuhan Keperawatan.....	15
2.2.6	Peran Perawat Gerontik.....	15
2.2.7	Prinsip Pendekatan Keperawatan Gerontik.....	17
2.3	Konsep Hipertensi.....	17
2.3.1	Definisi Hipertensi	17
2.3.2	Jenis-jenis Hipertensi	18
2.3.3	Etiologi dan Faktor Hipertensi	18
2.3.4	Klasifikasi dan Gejala Hipertensi.....	20
2.3.5	Patofisiologi Hipertensi.....	21
2.3.6	Pengaruh LDL (<i>Low-Density Lipoprotein</i>) pada Hipertensi.....	23
2.3.7	Pathway.....	25
2.4	Pendidikan Kesehatan Tentang Diit (<i>Low-Density Lipoprotein</i>).....	26
2.4.1	Definisi Pendidikan Kesehatan	26
2.4.2	Tujuan	26
2.4.3	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Perubahan Perilaku	27
2.4.4	Media Pendidikan Kesehatan	27
2.5	Pengukuran Tingkat Pengetahuan.....	28
2.5.1	Definisi Pengetahuan.....	28
2.5.2	Tingkat Pengetahuan	28
2.5.3	Pengukuran Pengetahuan	29
2.6	Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Hipertensi	30
2.6.1	Pengkajian.....	30
2.6.2	Diagnosa Keperawatan Gerontik yang mungkin muncul	32

2.6.3	Intervensi Keperawatan Gerontik	32
2.6.4	Implementasi Keperawatan Gerontik.....	36
2.6.5	Kerangka Konsep.....	37
BAB III	METODOLOGI PENULISAN	38
3.1	Desain Studi Kasus	38
3.2	Subjek Studi Kasus	38
3.3	Fokus Studi Kasus	38
3.4	Definisi Operasional	39
3.5	Instrumen Studi Kasus	40
3.6	Metode Pengumpulan data.....	41
3.7	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	42
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data.....	42
3.9	Etika Studi Kasus.....	42
BAB IV	HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	44
4.1.	Hasil Studi Kasus.....	44
4.4.1	Pengkajian.....	44
4.4.2	Analisa Data.....	64
4.4.3	Perumusan Masalah	66
4.4.4	Rencana Keperawatan.....	67
4.4.5	Implementasi Keperawatan.....	70
4.4.6	Evaluasi Keperawatan.....	79
4.2.	Pembahasan.....	81
4.3.	Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	95
5.1	Kesimpulan.....	95
5.2	Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA		97
LAMPIRAN		103

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII	20
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Hipertensi	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 2 SOP Pemberian Pendidikan Kesehatan	105
Lampiran 3 Lembar Leafleat Diet LDL pada Hipertensi	107
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Tingkat Pengetahuan	108
Lampiran 5 Lembar Informed Consent	109
Lampiran 6 Foto Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	110
Lampiran 7 Form Bimbingan Tugas Akhir	113

DAFTAR ARTI, LAMBANG, ISTILAH, DAN SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
SRAA	: System renin-angiotensin-aldosteron
LDL	: Low-Density Lipoprotein
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
JNC VIII	: Joint National Committee
NCEP	: National Centers for Environmental Prediction
Know	: Tahu
Comprehension	: Memahami
Application	: Aplikasi
Analysis	: Analisis
Synthesis	: Sintesis
Evaluation	: Evaluasi
SAP	: Satuan Acara Penyuluhan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
GDS	: Geriatric Depression Scale
TD	: Tekanan Darah
N	: Nadi
O₂	: Oksigen
mmHg	: Milimeter air raksa