



**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF  
DI PUSKESMAS GUNUNGWUNGKAL  
KABUPATEN PATI**

**SKRIPSI**

Oleh :  
**DEVI TRIANA**  
**011191040**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2022/2023**

**Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Januari 2023  
Devi Triana  
011191040**

## **HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS GUNUNGWUNGKAL KABUPATEN PATI**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi kini telah menjadi penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat kejadian hipertensi, perubahan pola hidup dan pola makan akibat perbaikan tingkat penghidupan membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit degeneratif, diantaranya penyakit hipertensi. Perilaku pola makan yang salah seperti sering mengonsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi dan kurangnya mengonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan risiko hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

**Metode :** Desain penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah warga usia 30-60 tahun yang menderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gunungwungkal sebanyak 200 jiwa dengan sampel sebanyak 67 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah sphygmomanometer dan kuesioner pola makan yang dilakukan uji validitas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

**Hasil :** Responden dengan pola makan buruk sebanyak 44 orang dengan sebagian besar penderita hipertensi tahap 1 yaitu sebanyak 40 orang (90,9%) lebih banyak dari pada penderita hipertensi tahap 2 yaitu sebanyak 4 orang (9,1%). Responden dengan pola makan baik sebanyak 23 orang dengan sebagian besar penderita hipertensi tahap 1 yaitu sebanyak 12 orang (52,2%) lebih banyak dari pada penderita hipertensi tahap 2 yaitu sebanyak 11 orang (47,8%).

**Simpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Gunungwungkal Kabupaten Pati.

**Kata kunci :** hipertensi, pola makan

**Ngudi Waluyo University**  
**Health Faculty**  
**Nursing Study Program**  
**Thesis, January 2023**  
**Devi Triana**  
**011191040**

**RELATIONSHIP OF FOOD PATTERN WITH THE INCIDENCE OF  
HYPERTENSION IN PRODUCTIVE AGE AT PUSKESMAS  
GUNUNGWUNGKAL, PATI DISTRICT**

**ABSTRACT**

**Background :** The development of degenerative diseases, like as hypertension, is affected by changes in lifestyle and eating habits brought on by better livelihoods. Hypertension has now developed into a degenerative disease that is passed on to family members who have a history of the condition. The amount of sodium will build up as a result of improper dietary behavior, such as regularly consuming foods with high salt contents while avoiding food sources that include potassium, which will raise the risk of hypertension. This study sought to ascertain how diet and the prevalence of hypertension in productive age related to one another.

**Methods :** The research design is descriptive correlation with a cross sectional approach. The population in this study were residents aged 30-60 years who suffer from hypertension in the Gunungwungkal Health Center area as many as 200 people with a sample of 67 people who were taken by purposive sampling technique. Measuring tools used were a sphygmomanometer and dietary questionnaires which were tested for validity. The data obtained were analyzed using the Chi Square test.

**Result :** Respondents with a bad diet were 44 people with most of them suffering from stage 1 hypertension, namely 40 people (90.9%), more than those with stage 2 hypertension, namely 4 people (9.1%). Respondents with a good diet were 23 people with the majority of people with stage 1 hypertension, namely 12 people (52.2%), more than those with stage 2 hypertension, namely 11 people (47.8%).

**Conclusion :** There is a significant relationship between diet and the incidence of hypertension in productive age at the Gunungwungkal Health Center, Pati Regency.

**Keywords :** hypertension, dietary habit

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :  
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF  
DI PUSKESMAS GUNUNGWUNGKAL  
KABUPATEN PATI**

Oleh :

**DEVI TRIANA**

**011191040**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah  
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 26 Januari .....2023

**Pembimbing**



**Gipta Galih Widodo, M.Kep., Sp.KMB  
NIDN 0619047703**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :  
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS GUNUNGWUNGKAL  
KABUPATEN PATI**

Oleh :  
**DEVI TRIANA  
011191040**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

Tanggal : 06 Februari 2023

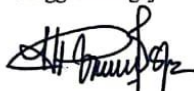
Tim Penguji

Ketua/Pembimbing Utama



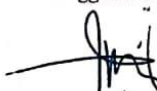
**Gipta Galih Widodo, M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0619047703**

Anggota/Penguji I



**Rosalina, S.Kp., M.Kes  
NIDN. 0621127102**

Anggota/Penguji II



**Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0613027601**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



**Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402**

Dekan Fakultas Kesehatan



**Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 061270975.12.98.011**

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,


Nama : Devi Triana  
NIM : 011191040  
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS GUNUNGWUNGKAL KABUPATEN PATI** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasi kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta mencantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, ~~23~~ Januari 2023

Yang membuat pernyataan

Pembimbing Utama  


**Gipta Galih Widodo, M.Kep., Sp.KMB**  
NIDN 0619047703



**Devi Triana**

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devi Triana  
NIM : 011191040  
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul "**Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Gunungwungkal Kabupaten Pati**" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, ~~23 Januari~~ 2023

Yang membuat pernyataan



Devi Triana

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Devi Triana  
Tempat, Tanggal Lahir : Pati, 07 Desember 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Gunungwungkal RT 04 RW 01, Kecamatan  
Gunungwungkal, Kabupaten Pati

### **Riwayat Pendidikan :**

1. SD Negeri 02 Gunungwungkal : 2007 – 2013
2. SMP Negeri 2 Gunungwungkal : 2013 – 2016
3. SMA Negeri 1 Tayu : 2016 – 2019
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2019

### **Biodata Orang Tua**

Nama Ayah : Alm. Sugiharto  
Nama Ibu : Sunarti  
Pekerjaan Orang Tua  
Ayah : -  
Ibu : Pegawai Negeri Sipil  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Gunungwungkal RT 04 RW 01, Kecamatan  
Gunungwungkal, Kabupaten Pati



## **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Al-Baqarah: 286)

“Ojo wedi gagal, mergo kegagalan kui sing ngewenehi pelajaran kanggo mbenahi menuju kesuksesan”

## **PERSEMBAHAN**

”Tugas akhir ini aku persembahkan dengan hati yang tulus kepada :  
Alm. Ayahanda tercinta, yang semasa hidupnya dulu ingin melihat anak-anaknya lulus kuliah dan mendapat gelar sarjana. Terima kasih atas segala doa yang telah engkau panjatkan, kini anakmu dapat mewujudkan pintamu walaupun kini bapak sudah tidak ada di sampingku lagi.”

## **PRAKATA**

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas, rahmat, taufik, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Gunungwungkal Kabupaten Pati”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini ijinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasihyang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Gipta Galih Widodo, M.Kep., Sp.KMB, selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, dan saran yang sangat berharga kepada penulis.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmunya kepada mahasiswa sehingga dapat bermanfaat.
6. Kepala Puskesmas Gunungwungkal dan seluruh staff puskesmas yang telah membantu dan memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar dan sesuai dengan standar operasional prosedur.
7. Ibu saya tercinta Sunarti, kakak laki-laki saya Singgih Eko Prihantono, dan kakak perempuan saya Nova Dwiyanti yang senantiasa mendoakan dan selalu memberikan motivasi, semangat, dan dukungan material selama ini.

8. Angga Suluh Wahyunoto tersayang, selaku *support system* yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan juga tempat berkeluh kesah selama membuat skripsi ini. Terima kasih banyak atas semua yang telah diberikan dengan tulus.
9. Sahabat saya Dewi Yuliani, Septiyanti, Nur Septiyan, Wulandariyani, Eka Martalia, Dewi Yuniasari, Khotimatul Khusnia, Shelvira Awwaliatul, Khazinatul Mardiyah, yang telah memberikan dukungan, motivasi, saran, dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
10. Rekan seperjuangan mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2019 yang sudah memberikan semangat dalam pembuatan skripsi ini.
11. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tidak sempurna dan masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis menerima segala saran dan masukan yang bersifat membangun. Harapan bagi penulis semoga Skripsi ini dapat berguna bagi pembaca.

Semarang, 26 Januari 2023



Devi Triana

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	viii
PRAKATA .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Konsep Dasar Hipertensi .....	8
2. Konsep Dasar Pola Makan .....	19
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep .....	32
D. Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian .....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Subjek Penelitian .....	34
D. Definisi Operasional.....	36
E. Pengumpulan Data .....	37
F. Etika Penelitian .....	40
G. Pengolahan Data .....	42
H. Analisis Data .....	44
BAB IV HAIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian .....	46
1. Analisis Univariat .....	46
2. Analisis Bivariat .....	47
B. Pembahasan .....	48
1. Gambaran Pola Makan .....	48
2. Gambaran Kejadian Hipertensi .....	50
3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Gunungwungkal Kabupaten Pati .....	53
C. Keterbatasan Penelitian .....	57
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN .....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah .....	12
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.2	<i>Coding</i> .....	43
Tabel 4.1	Pola Makan.....	46
Tabel 4.2	Kejadian Hipertensi.....	46
Tabel 4.3	Uji <i>Chi Square</i> .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	66
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	67
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Pola Makan .....	68
Lampiran 4. Surat Ethical Clearance .....	70
Lampiran 5. Surat Perizinan UPTD Puskesmas Gunungwungkal .....	71
Lampiran 6. Surat Balasan dari UPTD Puskesmas Gunungwungkal .....	72
Lampiran 7. Foto Penelitian .....	73
Lampiran 8. Hasil Penelitian .....	74
Lampiran 9. Lembar Konsul .....	87