



**GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI GARAM DAN TEKANAN DARAH
PADA IBU RUMAH TANGGA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA KEBONDOWO KECAMATAN BANYUBIRU**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh :

FEBRIYANA SEKAR KINANTI (021191021)

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

UNGERAN

2023

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2023
Febriyana Sekar Kinanti
021191021

GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA IBU RUMAH TANGGA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEBONDOWO KECAMATAN BANYUBIRU

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu penyakit degeneratif yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi, yang dimana seseorang bisa dikatakan menderita hipertensi ketika tekanan darah yang dimiliki di atas 140/90 mmHg. Menurut (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, ini mengalami peningkatan lebih banyak dibandingkan prevalensi penyakit yang lain pada data tahun sebelumnya. Tekanan sistolik adalah tekanan darah ketika jantung berkontraksi (memompa darah). Sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan darah ketika jantung berelaksasi. Pada saat beristirahat, sistolik dapat dikatakan normal jika berada pada nilai 100-140 mmHg (Sari, 2017). Konsumsi garam pun menjadi salah satu penyebab terkenanya penyakit hipertensi, responden yang mengkonsumsi garam lebih banyak bisa mengakibatkan terkena hipertensi dibandingkan dengan mengkonsumsi garam yang lebih sedikit. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya angka kejadian hipertensi adalah konsumsi garam yang berlebihan. Tujuan dari dilakukannya penelitian kali ini untuk mengetahui gambaran perilaku konsumsi garam dan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita hipertensi di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 89 responden ibu rumah tangga penderita hipertensi diambil dengan metode *total sampling*. Pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensi meter digital. Sedangkan data perilaku konsumsi garam menggunakan kuesioner. Menggunakan analisis univariat yang menggambarkan perilaku konsumsi garam dan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita hipertensi di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru.

Hasil: Distribusi responden berdasarkan umur 45-55 tahun terdapat 59 dari 89 responden (66,3%), responden berdasarkan konsumsi garam terdapat 53 dari 89 responden (59,6%), responden berdasarkan hipertensi tahap II terdapat 40 dari 89 responden (49,4%), responden berdasarkan mengkonsumsi sayur dengan garam > 1 sendok teh terdapat 39 dari 89 responden (43,8%).

Kesimpulan: Perilaku konsumsi garam dikategorikan rendah, kadang kadang mengkonsumsi sayur dengan garam > 1 sendok teh, sebagian besar mengalami hipertensi tahap II pada ibu rumah tangga penderita hipertensi di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru.

Kata kunci : Konsumsi Garam, Tekanan Darah Dan Hipertensi

Ngudi Waluyo University
Public Health Study Program, Faculty of Health
Thesis, February 2023
Febriyana Sekar Kinanti
021191021

DESCRIPTION OF SALT CONSUMPTION BEHAVIOR IN HOUSEWIVES WITH HYPERTENSION IN KEBONDOWO VILLAGE, BANYUBIRU DISTRICT

ABSTRACT

Background : Hypertension is a degenerative disease that results in high morbidity, in which a person can be said to be suffering from hypertension when his blood pressure is above 140/90 mmHg. According to (Risksdas 2018) the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%, this has increased more than the prevalence of other diseases in the previous year's data. Systolic pressure is the blood pressure when the heart contracts (pumps blood). Meanwhile, diastolic pressure is blood pressure when the heart is relaxed. At rest, systolic can be said to be normal if it is at a value of 100-140 mmHg (Sari, 2017). Salt consumption is also one of the causes of hypertension, respondents who consume more salt can cause hypertension compared to those who consume less salt. One of the factors that influence the high incidence of hypertension is excessive salt consumption. The purpose of this research is to describe the behavior of salt consumption and blood pressure in housewives with hypertension in Kebondowo Village, Banyubiru District.

Method : This type of research is descriptive with a cross sectional approach with a total sample of 89 respondents of housewives with hypertension taken by total sampling method. Blood pressure measurement using a digital tension meter. While data on salt consumption behavior uses a questionnaire. Using univariate analysis which describes salt consumption behavior and blood pressure in housewives with hypertension in Kebondowo Village, Banyubiru District.

Result : Distribution of respondents based on age 45-55 years there were 59 out of 89 respondents (66.3%), respondents based on salt consumption there were 53 out of 89 respondents (59.6%), respondents based on stage II hypertension there were 40 out of 89 respondents (49.4 %), respondents based on consuming vegetables with salt > 1 teaspoon there were 39 out of 89 respondents (43.8%).

Conclusion : Salt consumption behavior is still low, sometimes consuming vegetables with salt > 1 teaspoon of respondents, most of the respondents experienced stage II hypertension in housewives with hypertension in Kebondowo Village, Banyubiru District.

Keywords: Salt Consumption, Blood Pressure And Hypertension

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA IBU RUMAH TANGGA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEBONDOWO KECAMATAN BANYUBIRU

disusun oleh:

FEBRIYANA SEKAR KINANTI

NIM. 021191021

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

Hari : Jum'at

Tanggal : 10 Februari 2023

Tim Penguji : Ketua / Pembimbing



Heri Sugiarto, S.KM., M.Kes
NIDN. 0015027801

Anggota / Penguji 1



Yuliaji Siswanto, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0614077602

Anggota / Penguji 2



Ita Puji Lestari, S.KM., M.Kes
NIDN. 0617038801

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat



Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes
NIDN. 0613117502



Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo S.Kp., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Febriyana Sekar Kinanti

NIM : 021191021

Program Studi / Fakultas : Program Studi Kesehatan Masyarakat / Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Gambaran Perilaku Konsumsi Garam Dan Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru" 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 dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian 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.

Pembimbing,



Heri Sugiarto, S.KM.,M.Kes
NIDN. 0015027801

Ungaran, 8 Februari 2023
Yang membuat pernyataan



Febriyana Sekar Kinanti
021191021

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Febriyana Sekar Kinanti

NIM : 021191021

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Fakultas : Kesehatan

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Skripsi : Gambaran Perilaku Konsumsi Garam Dan Tekanan Darah
Pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di Desa
Kebondowo Kecamatan Banyubiru

Menyatakan sumber kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat, dan mempublishkan Skripsi saya dengan judul “Gambaran Perilaku Konsumsi Garam Pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 03 Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Febriyana Sekar Kinanti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Febriyana Sekar Kinanti
NIM : 021191021
Tempat, Tanggal Lahir : Pati, 04 Februari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Dk. Kemangi Rt. 02 Rw. 02 Ds. Sidomukti Kec. Jaken
Kab. Pati
Email : febriyanasekar@gmail.com
Ayah : Jarmin
Ibu : Sri Puji Astuti
Riwayat Pendidikan :

1. SDN Sidomukti 2007 - 2013
2. SMP N 1 Jakenan 2013 - 2016
3. SMA N 1 Jakenan 2016 - 2019
4. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran 2019 – 2023

KATA PENGANTAR

Segala syukur dan puji hanya bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini guna memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Adapun judul dari penelitian skripsi ini adalah: **“GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA IBU RUMAH TANGGA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEBONDOWO KECAMATAN BANYUBIRU”**.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya skripsi ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran yang berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya skripsi ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini telah melibatkan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Dr. Sigit Ambar W, S.KM., M.Kes. selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Perencanaan.
3. Ns., Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan.
4. Sri Wahyuni, S.KM. M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
5. Heri Sugiarto, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan dan arahan serta kritik dan saran dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kartika Dian Pertiwi, S.KM, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan, dukungan. dan semangat.
7. Seluruh dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pelajaran, pengalaman, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

8. Keluargaku Tercinta, Mama Sri Puji Astuti, S.Pd dan Papa Jarmin dan Adekku tersayang Surya Bagus Armintyas yang telah memberikan do'a, kasih sayang, dorongan, semangat, serta motivasi kepada penulis dalam berbagai hal baik terutama dalam penyusunan skripsi ini hingga sampai selesai.
9. Teman - teman seperjuangan sekaligus sahabatku Makjreng Mania Mantap Mutia Futhika Sari, Titania Ayu Patricia, Hananda Oktaviani Rahayu, Sinta Dwi Lestari, Finka Normalita Putri, Avrilyanida Salsabela, Tabita Vena Nova Cazatinova, dan Besti Selelu Hilda Iriyana Atikhaan, Yuliana Putri, Lutfhi Munawaroh. Yang tetap bersama sama walaupun susah dan senang.
10. Serta teman – teman penulis angkatan Public Health 2019 yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Hanya ucapan terimakasih dan doa yang tulus semoga kebaikan yang diberikan dapat menjadi amal baik. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Aminnn....

Ungaran, 8 Februari 2023

Peneliti

Febriyana Sekar Kinanti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Hipertensi	8
B. Tingkat Konsumsi Garam	21
C. Tekanan Darah	24
D. Gambaran konsumsi garam pada ibu rumah tangga penderita hipertensi	25
E. Kerangka Teori.....	26
F. Kerangka konsep	27

BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Lokasi Penelitian	28
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional.....	30
E. Pengumpulan Data	30
F. Pengolahan Data.....	31
G. Analisis Data	32
H. Etika Penelitian.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
A. Hasil dan Pembahasan.....	34
B. Gambaran Perilaku Konsumsi Garam di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru	37
C. Gambaran Penderita Hipertensi di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru	43
D. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi tekanan darah untuk Dewasa (> 18 tahun).	17
Tabel 3.1	Definisi Operasional	30
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden	34
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Konsumsi Garam di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru	37
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Konsumsi Garam di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru	38
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penderita Hipertensi di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian Di Desa Kebondowo
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian di Desa Kebondowo
- Lampiran 3 Surat Balasan dari Desa Kebondowo
- Lampiran 4 Ethical Clearence
- Lampiran 5 Information For Consent
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Contoh Kuesioner Penelitian Terisi
- Lampiran 9 Master Data
- Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan