



**RIWAYAT KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
DI PROLANIS KECAMATAN UNGARAN BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Oleh:**  
**YULIANA SANTI**  
**010115A002**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**2020**

**Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi SI Keperawatan**  
**Skripsi, Januari 2020**  
**Yuliana Santi**  
**010115A002**

**RIWAYAT KONSUMSI MIE INSTAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN PROLANIS DI KECAMATAN UNGARAN BARAT**

**xv + 53 halaman + 3 gambar + 6 tabel + 12 lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi yakni erilaku gaya hidup seperti konsumsi makanan. Makanan yang memicu hipertensi Karbohidrat dan lemak dalam jumlah besar terkandung dalam instan Mie.

**Tujuan penelitian:** Mengetahui hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Prolanis Kecamatan Ungaran Barat.

**Desain penelitian:** Desain penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan *case control*. Populasi penelitian adalah 120 pasien hipertensi Prolanis Puskesmas Ungaran. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu kelompok kasus 34 responden dan kelompok kontrol 34 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner FFQ *semi quantitative*. Analisis bivariant menggunakan uji Chi-square.

**Hasil:** Ada hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Prolanis Puskesmas Ungaran dengan p value  $0,000 < (0,05)$ , dengan Nilai OR didapatkan yakni 0.124 dengan CI lower upper masing-masing 0,041 dan 0,372, dimana jika mengkonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 0,124 kali dibanding yang tidak mengkonsumsi mie instan, dengan sekurang-kurangnya lebih berisiko sebesar 0,041 kali dan paling besar lebih berisiko sebesar 0,372 kali lipat dapat menderita hipertensi.

**Saran :** Diharapkan responden dapat mengurangi konsumsi makanan instan, tinggi kalori, berlemak, berpengawet dan kurangi asupan garam yang dapat menyebabkan hipertensi.

**Kata kunci:** konsumsi mie, kejadian hipertensi

**Faculty of Nursing Ngudi Waluyo University**  
**S1 Nursing Program**  
**Final Assignment, January 2020**  
**YULIANA SANTI**  
**010115A002**

**THE HISTORY OF CONSUMPTION INSTANT NOODLES TOWARDS HYPERTENSION TO PROLANIS'S PATIENTS IN UNGARAN PUBLIC HEALTH CENTER.**

**xv + 53 pages + 3 pictures + 6 tables + 12 appendix**

**ABSTRACT**

**Background:** Risk factors that can cause hypertension are lifestyle behaviors such as food consumption. Foods can lead to hypertension such as carbohydrates and large amounts of fat are contained in instant noodles.

WHO' data around the world show that 972 million people or 26.4% of people worldwide are suffering from hypertension. The increase of blood pressure is not only caused by such factors as genetics, aging, lack of physical activity, smoking, alcohol and birth control pills, but also foods with high sodium levels such as instant noodles.

**The purpose of this study:** This study aimed to of instant noodle the history of consumption instant noodles towards hypertension to prolanis's patients in ungaran public health center.

**Research design:** The design of this study was descriptive correlation with the case-control approach. The samples in this study were divided into 2: case groups 44 respondents in case group and 44 respondents in control group, aged 30-50 years old. The instrument used a semi quantitative FFQ questionnaire. Bivariant analysis using Chi-square test ..

**Results:** There was a corelation between the consumption of instant noodles to the incidence of hypertension in Prolanis's patients in Ungaran Public Health with a p-value  $0,000 < (0.05)$ , with an OR value obtaining lower upper respectively 0.041 and 0.372. Meaning the consuming instant noodles increased the risk of experiencing hypertension as many as 0.124 times compared to those who did not consume instant noodles, with at least more risk by 0.041 times and the greatest risk of 0.372 times experience hypertension.

**Suggestion:** The expectation is that respondents and the public who consume instant noodles should lessen to instant noodles because it may lead to hypertension.

**Keywords:** consumption of noodles, the incidence of hypertension.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**RIWAYAT KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
DI PROLANIS KECAMATAN UNGARAN BARAT**

Oleh :

**YULIANA SANTI**

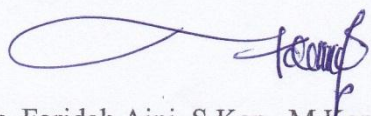
**010115A002**

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
★ UNIVERSITAS NGUDI WALUYO ★

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

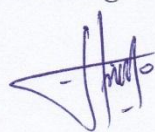
Ungaran, Januari 2020

**Pembimbing Utama**



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0629037605

**Pembimbing Pendamping**



Ns. Liyanovitasari, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0630078801



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**RIWAYAT KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
DI PROLANIS KECAMATAN UNGARAN BARAT**

Oleh :

**YULIANA SANTI**

**010115A002**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 06 Februari 2020

Tim Penguji

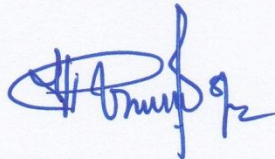
**Ketua/Pembimbing Utama**



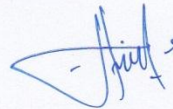
Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0629037605

**Anggota/Penguji**

**Anggota/Pembimbing Pendamping**



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



Ns. Liyanovitasari, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0630078801

**Ketua Program Studi S1 Keperawatan**



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0629037605

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yuliana Santi

Tempat, tanggal lahir : Semarang, 20 Mei 1996

Agama : Islam

Alamat : Dusun Banaran, RT/RW 01/06 Bancak, Kecamatan  
Bancak, Kabupaten Semarang

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Bancak , lulus tahun 2009
2. SMP Negeri 1 Bancak , lulus tahun 2012
3. SMK NU Tunas Bangsa, lulus tahun 2015
4. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran 2015 - sekarang



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yuliana Santi

NIM : 010115A002

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi Berjudul **“Riwayat Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran”** 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 penelitian 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, Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Yuliana Santi

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuliana Santi  
NIM : 010115A002  
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Riwayat Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2020  
Yang membuat pernyataan

Yuliana Santi



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT, Robb semesta alam yang telah mencurahkan begitu banyak rahmat, hidayah serta rezekinya. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita yaitu Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan pengikutnya yang senantiasa istiqomah di jalannya hingga hari akhir.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karenanya penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan skripsi ini. Atas bantuan, arahan dan motivasi yang senantiasa diberikan selama ini, dengan segala kerendahan hati penulis menghaturkan ucapan banyak terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kp, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dan selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan waktu, pikiran, arahan, dan perhatian selama proses perkuliahan.
3. Ns. Faridah Aini, S. Kep., M.Kep., Sp.KMB., selaku ketua Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dan pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Liya Novitasari, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang selalu memotivasi, memberikan arahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kepada nenek, almarhum kakek, om, tante, budhe yang memberikan motivasi bagi saya serta memberikan kasih sayang, dukungan moril dan do'a yang tiada henti
6. Kepada teman – teman saya Dina, Hanna, Friska, Farah, Ani, Ryan yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam segala hal.
7. Kepada teman – teman program studi S1 keperawatan kelas A angkatan 2015 Universitas Ngudi Waluyo.
8. Semua pihak yang telah membantu saya, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Ungaran, Juni 2019

( Yuliana Santi )

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABTRACT .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS .....	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Hipertensi .....	8
1. Definisi.....	8
2. Etiologi.....	8
3. Klasifikasi .....	11
4. Patofisiologi .....	12
5. Manifestasi .....	13
B. Konsumsi Mie Instan .....	14
1. Definis Konsumsi.....	14
2. Definis Mi Instan .....	15
3. Kandungan Mi Instan.....	15
4. Kelebihan dan Bahaya Mi Instan.....	19



C. Hubungan Mie Instan dengan Hipertensi.....	22
D. Kerangka Teori .....	24
E. Kerangka Konsep .....	25
F. Hipotesis .....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
D. Variabel Penelitian .....	30
E. Definisi Operasional .....	31
F. Pengumpulan Data .....	31
G. Etika Penelitian .....	35
H. Pengolahan Data .....	36
I. Analisa Data .....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	40
A. Analisis Univariat.....	40
B. Analisis Bivariat.....	41
BAB V PEMBAHASAN .....	43
A. Analisis Univariat.....	43
B. Analisis Bivariat.....	47
C. Keterbatasan penelitian .....	50
BAB VI PENUTUP .....	51
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerang Teori .....	24
Gambar 2.2 Kerang Konsep .....	25
Gambar 3.1 Alur Penelitian Kasus Kontrol.....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Batasan Hipertensi The Joint National Commite VIII .....	11
Tabel 2.2	Kategori Tekana Darah American Heart Association.....	12
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi konsumsi mie instan pada pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran.....	40
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada pasien Prolanis diPuskesmas Ungaran. ....	40
Tabel 4.3	Distribusi hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran.....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 5. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner FFQ Semi Quantitative
- Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Penelitian
- Lampiran 10. Daftar Hadir Penelitian
- Lampiran 11. Foto Penelitian
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi