

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PUSKESMAS SUNGAI ULIN**

**SKRIPSI**

Diajukan guna menyusun Skripsi untuk memenuhi  
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh  
Abdi Cahyadi Akbar  
NIM. 2010913210009



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Desember, 2023**

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI  
PUSKESMAS SUNGAI ULIN**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Abdi Cahyadi Akbar**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
Pada tanggal 21 Desember 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Herawati, Ns., M.Kep



Lola Illona Elfani Kausar, S.kep., Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Imun



Bernadetta Gernia A, S.Kep., Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Aglanto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D

Koordinator Program Studi Keperawatan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sungai Ulin” untuk memenuhi Sebagian syarat memperoleh derajat sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

Terkhusus kepada orang tua saya yang telah memberikan dukungan penuh serta doa restu kepada saya sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Dr. dr. Istiana, M.Kes dan Ketua Program Studi Keperawatan Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian hingga selesai.

Ketiga dosen pembimbing saya Dr. Herawati, Ns., M. Kep, Noor Diani, Ns., Sp.Kep.MB. dan Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Imun. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Kedua dewan penguji Lola Illona Elfani Kausar, Ns., M.Kep dan Bernadetta Germia Aridamayanti, Ns., M.Kep yang memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Beserta responden yang telah berkenan menjadi subjek penelitian dan berperan dalam penelitian ini

Banjarbaru, 21 Desember 2023



Abdi Cahyadi Akbar

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji dan Syukur serta terima kasih penulis ucapkan kepada Allah Subhanallah Wa Ta'ala Tuhan yang maha Esa penguasa seluruh semesta alam atas segala karunia-Nya jua lah sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Keluarga besar khususnya orang tua saya Bapak Ali Akbar dan Mama Farida Ariani, Adik Ilma Nur Ipada yang selalu memberikan dukungan, semangat, cinta kasih dan doa tiada henti yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasehat yang selalu diberikan serta kesabaran dan kebesaran hati menghadapi saya dalam proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT dan selalu menemani di setiap proses kehidupan saya. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat mama, bapak dan adik bahagia, karena kusadari belum bisa berbuat lebih dari ini. Terimakasih untuk mama, bapak dan adik. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk kalian semua.
2. Ketiga dosen pembimbing saya yakni Dr. Herawati, Ns., M.Kep, Noor Diani, Ns Sp.Kep.MB. M.Kep, dan Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Imun yang telah berkenan meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam memberikan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Sahabat saya Fajar Az-zahrawi, Rizki Zora Mushaffa, M. Faisal Amirullah, Rosaidi, Muhammad Rifky Furwanda, Basid Noor Anugrah, Muhammad Nabiell Fadhillah, Muhammad Rayhan, Muhammad Riza dan Puput Harianto Hakim yang setia menemani dalam keadaan apapun. Selalu memberikan

support, motivasi, dan mendengar keluh kesah dalam hal apapun. Terimakasih sahabatku.

4. Kepada Renni Anggraini sebagai orang spesial yang kebersamai saya selama penempuh pendidikan perkuliahan saya, terimakasih banyak karena sudah menjadi orang yang memberikan saya dukungan, semangat dan bantuan dalam segala hal serta banyak berkontribusi dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih sudah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya.
5. Seluruh teman-teman Costae PSKep 2020 yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan, doa dan telah kebersamai saya sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah Subhanallah Wa Ta'ala membalas kebaikan kalian dengan berjuta kebaikan pula serta penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini menjadi sesuatu yang bermanfaat sehingga memiliki nilai keberkahan didalamnya.

## ABSTRAK

### HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS SUNGAI ULIN

Akbar, Abdi Cahyadi

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh masyarakat terutama lansia. Penyakit hipertensi dipengaruhi oleh pola makan yang tidak baik. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit lain yaitu jantung, stroke, gagal ginjal. Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor, usia, jenis kelamin, faktor genetik, pola makan, stres, gaya hidup dan kebiasaan merokok.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sungai Ulin.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 40 responden lansia yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *consecutive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan korelasi *Spearman Rank*.

**Hasil:** Hasil penelitian ini didapatkan *p-value*  $0,013 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sungai Ulin dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,391$  yang artinya semakin buruk pola makan lansia maka semakin tinggi tingkat derajat hipertensi yang diderita.

**Diskusi:** Pola makan yang tidak baik berisiko menyebabkan suatu penyakit, contohnya hipertensi. Pola makan yang menjadi penyebab hipertensi yaitu makanan yang banyak mengandung garam dan juga tinggi lemak.

**Kata Kunci:** Hipertensi, lansia, pola makan

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT THE ULIN RIVER HEALTH CENTER**

**Akbar, Abdi Cahyadi**

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease that affects many people, especially the elderly. Hypertension is influenced by poor diet. Hypertension can cause other diseases, namely heart disease, stroke, kidney failure. Hypertension is caused by several factors, age, gender, genetic factors, diet, stress, lifestyle and smoking habits.

**Objective:** Knowing the relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly at Sungai Ulin Health Center.

**Method:** This study used quantitative methods with a cross sectional design. The research sample was 40 elderly respondents who were selected using non-probability sampling technique with consecutive sampling type. Data collection was carried out using a questionnaire. Data were analyzed using Spearman Rank correlation.

**Result:** p-value of 0.013 <0.05, it can be concluded that there is a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly at the Sungai Ulin Health Center with a correlation coefficient of -0.391, which means that the worse the elderly diet, the higher the degree of hypertension suffered.

**Discussio:** A poor diet is at risk of causing a disease, such as hypertension. Diets that cause hypertension are foods that contain a lot of salt and are also high in fat..

**Keyword:** Diet, elderly, hypertension

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>6</b>
1.3.1 Tujuan Umum.....	<b>6</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>6</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>6</b>
1.4.1 Bagi Pelayanan Keperawatan .....	<b>7</b>
1.4.2 Bagi Pendidikan Keperawatan.....	<b>7</b>
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	<b>7</b>
1.4.4 Bagi Responden.....	<b>7</b>
<b>1.5 Keaslian Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Konsep Lansia</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Pengertian Lansia .....	<b>11</b>
2.1.2 Batasan–batasan Usia Lanjut.....	<b>11</b>
2.1.3 Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	<b>12</b>
2.1.4 Masalah Kesehatan pada Lansia .....	<b>16</b>
<b>2.2 Konsep Hipertensi</b> .....	<b>17</b>
2.2.1 Pengertian Hipertensi .....	<b>17</b>
2.2.2 Gejala Hipertensi.....	<b>18</b>
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi.....	<b>18</b>



2.2.4	Etiologi Hipertensi .....	19
2.2.5	Manifestasi Klinis Hipertensi.....	20
2.2.6	Patofisiologi Hipertensi .....	21
2.2.7	Penatalaksanaan Hipertensi.....	22
<b>2.3</b>	<b>Konsep Pola Makan pada Pasien Hipertensi.....</b>	<b>23</b>
2.3.1	Pengertian Pola Makan.....	23
2.3.2	Indikator Pola Makan .....	23
2.3.3	Pola Makan yang Baik .....	24
2.3.4	Pola Makan yang Buruk.....	25
2.3.5	Menu Makanan Hipertensi.....	25
<b>BAB 3</b>	<b>KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>28</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	28
3.2	Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB 4</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
4.1	Rancangan Penelitian.....	30
4.2	Populasi dan Sampel.....	30
4.2.1	Populasi.....	30
4.2.2	Sampel .....	31
4.3	Instrumen Penelitian .....	32
4.4	Uji Instrumen .....	33
4.4.1	Uji Validitas.....	33
4.4.2	Uji Realibilitas.....	33
4.5	Variabel Penelitian .....	34
4.5.1	Variabel Bebas ( <i>Independent Variable</i> ).....	34
4.5.2	Variabel Terikat ( <i>Dependent variable</i> ).....	34
4.7	Prosedur Penelitian.....	35
4.7.1	Tahap Persiapan.....	35
4.7.2	Tahap Pelaksanaan .....	35
4.8	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	36
4.8.1	Teknik Pengumpulan Data.....	36
4.8.2	Teknik Pengolahan Data.....	37
4.9	Cara Analisis Data .....	38
4.9.1	Analisis Univariat.....	38
4.9.2	Analisis Bivariat.....	38
4.10	Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
4.11	Etika Penelitian .....	39

<b>BAB 5 HASIL.....</b>	<b>41</b>
5.1    Gambaran Penelitian .....	41
5.2    Analisis Univariat .....	41
5.2.1    Gambaran Karakteristik Responden .....	41
5.2.2    Pola Makan Lansia.....	42
5.2.3    Tekanan Darah Lansia.....	43
5.3    Analisis Bivariat.....	43
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
6.1    Karakteristik Responden Penelitian .....	45
6.1.1    Karakteristik Responden.....	45
6.2    Pola Makan Lansia di Puskesmas Sungai Ulin.....	48
6.3    Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Sungai Ulin.....	49
6.4    Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sungai Ulin.....	50
6.5    Keterbatasan Penelitian.....	53
<b>BAB 7 KESIMPULAN .....</b>	<b>54</b>
7.1    Simpulan .....	54
7.2    Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi hipertensi .....	18
Tabel 4.1	Kisi-kisi kuesioner pola makan .....	33
Tabel 4.2	Defisini Operasional.....	34
Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Lansia Di Puskesmas Sungai Ulin (n 40).....	41
Tabel 5.2	Distribusi Pola Makan pada Lansia di Puskesmas Sungai Ulin .....	42
Tabel 5.3	Hasil kuesioner Pola Makan Perdomain .....	42
Tabel 5.4	Distribusi Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Sungai Ulin (n=40).....	43
Tabel 5.5	Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sungai Ulin .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	29

## DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
JNC	: <i>Joint National Committe</i>
Lansia	: Lanjut Usia
PERMENKES	: Peraturan Kementerian Kesehatan
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
UU	: Undang-Undang
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata Peneliti
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Izin Penggunaan Kuesioner Pola Makan
Lampiran 4	Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pola Makan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Penelitian ( <i>Information Sheet</i> )
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Sebagai Responden ( <i>Informed Consent</i> )
Lampiran 7	Dokumentasi Kegiatan Studi Pendahuluan
Lampiran 8	Lembar Kuesioner Pola Makan
Lampiran 9	Surat Permohonan Uji Kelaikan Etik
Lampiran 10	Surat Keterangan Kelaikan Etik
Lampiran 11	Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Prodi Keperawatan
Lampiran 12	Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru
Lampiran 13	Lembar <i>Informed Consent</i> Yang Diisi Oleh Responden
Lampiran 14	Lembar Instrumen Pola Makan Yang Diisi Oleh Responden
Lampiran 15	Hasil Rekapulasi Data Penelitian
Lampiran 16	Rata-Rata Berdasarkan Aspek Pola Makan
Lampiran 17	Hasil Uji Statistik Penelitian
Lampiran 18	Lembar Sertifikat Kalibrasi <i>Sphygomanometer</i>
Lampiran 19	Dokumentasi Kegiatan Penelitian
Lampiran 20	Lembar Catatan Bimbingan KTI
Lampiran 21	Bukti Uji Plagiasi
Lampiran 22	Bukti Uji Typo