

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA MASYARAKAT PINGGIRAN SUNGAI MARTAPURA**

**(Studi di Desa Sungai Rangas Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat
Kab. Banjar)**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Najwa Indira Islam
2210913220027



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

Desember, 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT PINGGIRAN SUNGAI MARTAPURA

(Studi di Desa Sungai Rangas Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat
Kab. Banjar)

Dipersiapkan dan disusun oleh

Najwa Indira Islam

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 30 Desember 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB

Pembimbing Pendamping

Mutia Rahmah, Ns., M.Kep

Ketua Penguji

Bernadetta Germia Aridamayanti, Ns., M.Kep

Anggota Penguji

Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun

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



Dr. Herawati, Ns., M.Kep.

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan RahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pinggiran Sungai Martapura (Studi di Desa Sungai Rangas Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat Kab. Banjar)” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Waktu adalah hal yang paling berharga dalam hidup kita dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terima kasih. Dalam Kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr.dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCN yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan skripsi.
2. Koordinator Program Studi Keperawatan Program Sarjana Ibu Dr. Herawati, Ns.,M.Kep. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing Bapak Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB dan Ibu Mutia Rahmah, Ns., M.Kep yang telah memberikan dorongan, motivasi, serta saran dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Kedua dosen penguji Ibu Bernadetta Germia Aridamayanti, Ns.,M.Kep dan Ibu Devi Rahmayanti, Ns.,M.Imun yang telah berkenan memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Teristimewa dan dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Muhamad Fajar dan Ibu Noor Miyati, yang tidak pernah lelah memberikan doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan tanpa syarat kepada penulis. Dalam setiap langkah perjuangan, suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini, beliau berdua selalu hadir sebagai sumber kekuatan, penghiburan, dan semangat bagi penulis. Setiap doa yang dipanjatkan, perhatian yang tulus, serta dukungan yang diberikan menjadi kekuatan utama bagi penulis untuk terus bertahan hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Alhamdulillah, pencapaian ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan terima kasih atas cinta yang tak pernah putus dari kedua orang tua.
6. Rekan satu bimbingan penulis, Ayu Khafidzah, M. Ravi Ardita Rizqi, dan M. Alfianoor, yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, serta motivasi kepada penulis dalam setiap tahapan penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Kepada orang-orang terdekat penulis, sahabat, serta teman-teman Clavicle 22, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kebersamaan, perhatian, dan dukungan yang selalu diberikan. Kehadiran kalian menjadi sumber motivasi, penyemangat, sekaligus penghibur di tengah rasa lelah dan tekanan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap doa, kata semangat, canda, dan kebersamaan yang

terjalin memberikan energi positif bagi penulis untuk terus bertahan dan melangkah hingga akhirnya mampu mencapai tahap ini. Penulis sangat bersyukur memiliki orang-orang luar biasa yang selalu menemani dan menguatkan dalam setiap proses perjuangan ini.

8. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang paling tulus kepada diri sendiri, Najwa Indira Islam. Terima kasih telah bertahan dan tidak menyerah hingga sejauh ini. Terima kasih atas setiap malam panjang yang dilalui dalam kelelahan, setiap pagi yang diawali dengan keraguan namun tetap dijalani dengan keberanian, serta setiap rasa takut yang perlahan berhasil dihadapi. Terima kasih kepada hati yang terus berusaha ikhlas, meskipun tidak semua proses berjalan sesuai dengan harapan. Terima kasih kepada jiwa yang tetap berusaha kuat, meski berkali-kali hampir menyerah dan kepada raga yang terus melangkah meskipun lelah sering kali harus disembunyikan. Penulis bangga kepada diri sendiri karena telah mampu melewati berbagai fase sulit dalam perjalanan hidup dan proses akademik ini. Semoga ke depannya penulis senantiasa diberi kekuatan, keteguhan hati, dan kelapangan jiwa dalam menjalani setiap tahapan kehidupan, serta terus berupaya menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang diacu tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Desember 2025



Najwa Indira Islam

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT telah memberikan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis kiranya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pinggiran Sungai Martapura (Studi di Desa Sungai Rangas Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat Kab. Banjar)” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada: Orang tua saya yang telah memotivasi dan memberikan doa secara terus-menerus kepada peneliti untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM dan Ibu Dr. Herawati, Ns., M.Kep sebagai Koordinator Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kepada Bapak Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB dan Ibu Mutia Rahmah, Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kepada Ibu Bernadetta Germia Aridamayanti, Ns.,M.Kep dan Ibu Devi Rahmayanti, Ns.,M.Imun sebagai dosen penguji yang berkenan memberi saran

sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Serta responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini dan meluangkan waktunya serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, Desember 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Najwa Indira Islam', with a small cross-like mark at the bottom right of the signature.

Najwa Indira Islam

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT PINGGIRAN SUNGAI MARTAPURA

(Studi di Desa Sungai Rangas Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat
Kab. Banjar)

Islam, Najwa Indira

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dikaitkan dengan pola makan yang kurang sehat, terutama konsumsi makanan tinggi garam dan lemak yang umum pada masyarakat pinggiran sungai. Kondisi ini menunjukkan pentingnya meneliti hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi agar pencegahan dapat dilakukan secara lebih efektif.

Tujuan: Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di area pinggiran Sungai Martapura desa Sungai Rangas wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik total sampling pada 69 responden berusia ≥ 18 tahun. Pola makan diukur menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* digital terkalibrasi. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*.

Hasil: Mayoritas responden memiliki pola makan baik (53,6%), namun sebagian besar mengalami hipertensi (88,4%). Uji *Spearman* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan hipertensi ($p = 0,042$) dengan kekuatan korelasi lemah dan arah positif ($r = 0,246$).

Diskusi: Pola makan berperan terhadap terjadinya hipertensi, meskipun kejadian hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Sehingga pencegahan hipertensi perlu difokuskan pada edukasi pola makan sehat yang rendah natrium dan lemak serta pengendalian faktor risiko lain seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, stres, dan obesitas.

Kata Kunci: Pola Makan, Hipertensi, Masyarakat Pinggiran Sungai.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG RIVERBANK COMMUNITIES IN MARTAPURA

(Study in Sungai Rangas Village, the Working Area of the West Martapura Community Health Center, Banjar Regency)

Islam, Najwa Indira

Background: Hypertension was a common health issue often associated with unhealthy dietary habits, particularly the frequent intake of foods high in salt and fat among riverbank communities. This condition highlighted the need to examine how dietary patterns contributed to hypertension so that preventive efforts could be implemented more effectively.

Objective: To analyze the relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension among adults living in the riverbank area of Sungai Rangas Village.

Methods: This study used a cross-sectional design with total sampling involving 69 respondents aged ≥ 18 years. Dietary patterns were assessed using a structured questionnaire, while blood pressure was measured using a calibrated digital sphygmomanometer. Data were analyzed using Spearman's rank correlation test.

Results: Most respondents had good dietary patterns (53.6%); however, a large proportion experienced hypertension (88.4%). Spearman's test showed a significant relationship between dietary patterns and hypertension ($p = 0.042$) with a weak positive correlation ($r = 0.246$).

Discussion: Dietary patterns played a role in the development of hypertension, although its occurrence could also be influenced by various other factors. Therefore, hypertension prevention should have focused on education about healthy eating patterns that were low in sodium and fat, as well as on controlling other risk factors such as physical activity, smoking habits, stress, and obesity.

Keywords: Dietary Pattern, Hypertension, Riverbank Community.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Manfaat Bagi Responden	6
1.4.3 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan.....	6
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain	7
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10

2.1 Hipertensi	10
2.1.1 Pengertian Hipertensi	10
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.1.3 Etiologi Hipertensi.....	11
2.1.4 Faktor Risiko Hipertensi.....	12
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	16
2.1.6 Tanda dan Gejala Hipertensi	18
2.1.7 Komplikasi Hipertensi	18
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	19
2.1.9 Instrumen Pengukuran Tekanan Darah	20
2.2 Pola Makan	23
2.2.1 Pengertian Pola Makan.....	23
2.2.2 Indikator Pola Makan	23
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	24
2.2.4 Pola Makan Penderita Hipertensi.....	26
2.3 Kerangka Teori.....	27
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	28
3.1 Kerangka Konsep	28
3.2 Hipotesis Penelitian	29
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	30
4.1 Rancangan Penelitian.....	30
4.2 Populasi dan Sampel.....	30
4.2.1 Populasi.....	30
4.2.2 Sampel	30
4.3 Instrumen Penelitian	31
4.4 Uji Instrumen	32
4.4.1 Uji Validitas.....	32

4.4.2	Uji Reliabilitas	33
4.5	Variabel Penelitian.....	33
4.6	Definisi Operasional.....	34
4.7	Prosedur Penelitian	36
4.7.1	Tahap Persiapan	36
4.7.2	Tahap Pelaksanaan.....	37
4.8	Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	39
4.8.1	Teknik Pengumpulan Data.....	39
4.8.2	Pengolahan Data.....	39
4.9	Cara Analisis Data	40
4.9.1	Analisis Deskriptif	40
4.9.2	Analisis Inferensial.....	41
4.10	Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
4.10.1	Tempat Penelitian.....	42
4.10.2	Waktu Penelitian.....	42
4.11	Etika Penelitian.....	43
BAB 5	HASIL PENELITIAN	45
5.1	Analisis Deskriptif	45
5.1.1	Karakteristik Responden.....	45
5.1.2	Pola Makan.....	46
5.1.3	Tekanan Darah.....	46
5.2	Analisis Inferensial.....	47
BAB 6	PEMBAHASAN	49
6.1	Karakteristik Responden.....	49
6.1.1	Usia	49
6.1.2	Jenis Kelamin	51
6.2	Pola Makan	52

6.3 Tekanan Darah.....	53
6.4 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pinggiran Sungai Martapura Desa Sungai Rangas.....	54
6.5 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB 7 PENUTUP	60
7.1 Simpulan	60
7.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah JNC –VII 2003.....	10
Tabel 2. 2 Klasifikasi Tekanan Darah AHA 2025.....	11
Tabel 4. 1 Kisi-kisi kuesioner pola makan	32
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Penelitian	35
Tabel 4. 3 Interpretasi Korelasi <i>Spearman Rank</i>	41
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia.....	45
Tabel 5. 2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis.....	46
Tabel 5. 3 Distribusi Pola Makan pada Masyarakat Pinggiran Sungai.....	46
Tabel 5. 4 Distribusi Tekanan Darah pada Masyarakat Pinggiran.....	47
Tabel 5. 5 Hasil Uji <i>Spearman</i> pada Variabel Pola Makan dan Kejadian	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Tensimeter Air Raksa.....	21
Gambar 2. 2	Tensimeter Pegas (Aneroid).....	22
Gambar 2. 3	Tensimeter Digital	23
Gambar 2. 4	Kerangka Teori Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Pinggiran Sungai Martapura Desa Sungai Rangas Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat	27
Gambar 3. 1	Kerangka Konsep Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Pinggiran Sungai Martapura Desa Sungai Rangas Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat	29

DAFTAR SINGKATAN

JNC	: <i>Joint National Committee</i>
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Kesbangpol	: Kesatuan Bangsa dan Politik
Posbindu	: Pos Pembinaan Terpadu
PTM	: Penyakit Tidak Menular
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Ijin Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 4. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan KESBANGPOL
- Lampiran 5. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan
- Lampiran 6. Surat Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Martapura Barat
- Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pola Makan
- Lampiran 8. Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. *Informed Consent* untuk Responden Penelitian
- Lampiran 10. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 11. Kuesioner Pola Makan
- Lampiran 12. *Ethical Clearance*
- Lampiran 13. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Prodi Keperawatan
- Lampiran 14. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 15. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Puskesmas Martapura Barat
- Lampiran 16. Lembar Sertifikat Kalibrasi *Sphygmomanometer*
- Lampiran 17. Lembar *Informed Consent* Yang Diisi Responden
- Lampiran 18. Lembar Instrumen Pola Makan Yang Diisi Responden
- Lampiran 19. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 20. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 21. Rata-Rata Berdasarkan Aspek Pola Makan
- Lampiran 22. Hasil Analisis Data SPSS
- Lampiran 23. Keterangan Bebas Uji Plagiasi
- Lampiran 24. Keterangan Lulus Uji Typo
- Lampiran 25. Keterangan Lulus Uji Format