

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA DENGAN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I  
DENPASAR BARAT KECAMATAN DENPASAR  
BARAT KOTA DENPASAR TAHUN 2023**



**Oleh :**

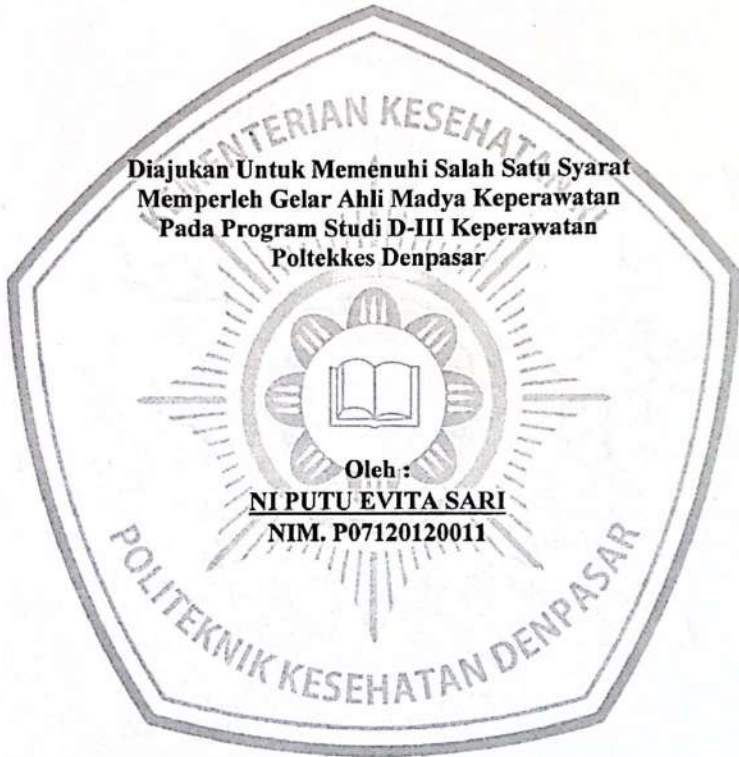
**NI PUTU EVITA SARI**

**NIM. P07120120011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAMSTUDI D-III  
JURUSAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2023**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA DENGAN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I  
DENPASAR BARAT KECAMATAN DENPASAR  
BARAT KOTA DENPASAR TAHUN 2023**



**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI D-III  
JURUSAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2023**

**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA DENGAN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I  
DENPASAR BARAT KECAMATAN DENPASAR  
BARAT KOTA DENPASAR TAHUN 2023**

Diajukan Oleh:

**NI PUTU EVITA SARI**  
**NIM. P07120120011**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI  
PADA HARI : SELASA  
TANGGAL : 23 MEI 2023**

**TIM PENGUJI:**

1. Ners I G K Gede Ngurah, S.Kep.M.Kes (Ketua) (.....)  
NIP. 19630324198391001
2. Dr. Agus Sri Lestari, S.Kep.Ns.M.Erg (Anggota) (.....)  
NIP. 1964081319850300
3. Dr. Drs I Wayan Mustika, M.Kes (Anggota) (.....)  
NIP. 19650811198031002

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

**Ns I Made Subarja, S.Kep., M.Kep**  
**NIP. 196812311992031020**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA DENGAN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I  
DENPASAR BARAT KECAMATAN DENPASAR  
BARAT KOTA DENPASAR TAHUN 2023**



**Diajukan Oleh:**  
**NI PUTU EVITA SARI**  
**NIM. P07120120011**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

I Ketut Gama, SKM., M.Kes  
NIP. 196202221983091001

Pembimbing Pendamping

Dr K.A Henny Achjar, SKM.M.Kep.Sp Kom  
NIP. 196603211988032001

**MENGETAHUI**  
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

Ns I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep  
NIP. 196812311992031020

**DESCRIPTION OF ADOLESCENT DIET WITH HYPERTENSION IN THE  
WORKING AREA OF PUSKESMAS I DENPASAR BARAT DENPASAR  
BARAT DISTRICTDENPASAR CITY 2023**

**ABSTRACT**

*Diet as one of the triggering factors for hypertension is very important to be maintained in order to avoid chronic complications of hypertension. The purpose of this study was to describe eating patterns in adolescents with hypertension. This research was conducted in the Work Area of West Denpasar Health Center I, West Denpasar District, Denpasar City in March - April 2023. This type of research used descriptive research with samples. The results showed that most of the respondents were female (58.1%), aged 18-21 years (45.2%), had no history of hypertension (61.3%), BMI respondents were in the normal category (54.8) . The conclusion of this study showed that the majority of respondents' eating patterns were unhealthy as many as 19 people (61.3%). Suggestions for future respondents have awareness to maintain diet and routinely carry out blood pressure control at the Puskesmas so that they can prevent complications of hypertension. It is hoped that the Puskesmas can provide education about risk factors that can increase hypertension in adolescents such as maintaining a diet to avoid complications of hypertension, especially respondents who have poor eating patterns, namely adolescents aged 18-21 years, female sex, who have history of hypertension.*

*Keywords: Adolescents, Diet, hypertension*

**GAMBARAN POLA MAKAN REMAJA DENGAN HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS I DENPASAR BARAT  
KECAMATAN DENPASAR BARAT  
KOTA DENPASAR TAHUN 2023**

**ABSTRAK**

Pola makan sebagai salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi sangat penting untuk dijaga agar terhindar dari komplikasi kronis dari hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja dengan hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar pada bulan Maret – April 2023. Jenis penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58,1%), berusia 18 – 21 tahun (45,2%), tidak ada riwayat hipertensi (61,3%), IMT responden pada kategori normal (54,8). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pola makan responden yaitu tidak sehat sebanyak 19 orang (61.3%). Saran untuk kedepannya responden memiliki kesadaran untuk menjaga pola makan dan rutin melakukan kontrol tekanan darah ke Puskesmas agar bisa mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Diharapkan kepada puskesmas dapat memberikan edukasi tentang faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan hipertensi pada remaja seperti menjaga pola makan agar terhindar dari komplikasi hipertensi terutama responden yang memiliki pola makan yang buruk yaitu pada remaja yang berusia 18-21 tahun, berjenis kelamin perempuan, yang memiliki riwayat hipertensi.

Kata kunci : Remaja, Pola makan, hipertensi

## RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Pola Makan Remaja Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023

Oleh : Ni Putu Evita Sari

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi juga sering disebut sebagai “*silent killer*” karena penderita hipertensi seringkali hidup bertahun-tahun tanpa merasakan suatu gejala. Tingginya kejadian hipertensi bisa disebabkan dari berbagai faktor diantaranya seperti genetik, usia, gender, pola makan, dan riwayat keluarga. Pola makan sebagai salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi sangat penting untuk dijaga agar terhindar dari komplikasi kronis dari hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang menderita hipertensi dengan umur 11-21 tahun. Teknik pemilihan sampel yang digunakan yaitu *nonprobability* total sampling dengan jumlah sampel yang digunakan 31 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner. Adapun etika penelitian yang digunakan yaitu lembar persetujuan (*informed consent*), tanpa nama (*anonymity*), kerahasiaan (*confidentiality*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pola makan responden yaitu tidak sehat pada perempuan sebanyak 11 orang (35,5%), hal ini dikarenakan gaya hidup terutama pola makan remaja perempuan yang lebih suka mengonsumsi makanan berlemak atau tinggi natrium (Siswanto.,dkk 2020). Mayoritas pola makan responden yaitu tidak sehat pada umur 18-21 tahun sebanyak 11 orang (35,5%), Remaja mulai tertarik dengan lawan jenis sehingga lebih memperhatikan penampilan. Pada remaja putri biasanya bukan hanya terjadi pada penampilan fisik tapi juga pada bentuk tubuh. Remaja juga sering menghabiskan waktu diluar berkumpul bersama teman dan untuk mencoba jajanan makanan yang baru. Mayoritas

pola makan responden yaitu tidak sehat pada riwayat hipertensi 9 orang (29,0%), Pola makan adalah salah satu penyebab terjadinya berbagai penyakit seperti salah satunya adalah hipertensi. Mayoritas pola makan responden yaitu tidak sehat pada indeks massa tubuh normal sebanyak 8 orang (25,8%), Gaya hidup yang semakin modern menjadikan segala hal menjadi praktis. Salah satu gaya hidup modern yaitu konsumsi fast food dan junk food. Kedua jenis makanan tersebut mengandung lemak yang tinggi sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan dan tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang cukup maka akan menyebabkan meningkatnya nilai IMT.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pola makan responden yaitu buruk sebanyak 18 orang (58.1%). Sedangkan baik sebanyak 7 orang (22,6%) dan cukup sebanyak 6 orang (19,4%). Saran untuk kedepannya responden memiliki kesadaran untuk menjaga pola makan dan rutin melakukan kontrol tekanan darah ke Puskesmas agar bisa mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Diharapkan Puskesmas I Denpasar Barat aktif melakukan kegiatan promosi kesehatan mengenai pola makan pada remaja dengan hipertensi agar remaja dengan hipertensi dapat memahami pentingnya menjaga pola makan sehingga dapat terhindar dari komplikasi hipertensi.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pola Makan Pada Remaja Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023” tepat sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata usaha dari penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari segala pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh program pendidikan D-III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep, M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST.,M.Kes. selaku ketua Program Studi Diploma D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis
4. Bapak I Ketut Gama, SKM.,M.Kes. selaku pembimbing utama yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu Dr Komang Ayu Henny Achjar.SKM.M.Kep,Sp Kom. Selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Jurusan Keperawatan yang telah membantu dan membimbing selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua, keluarga, serta teman-teman yang telah memberikan banyak masukan dan dorongan motivasi kepada penulis
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, Mei 2023  
Penulis

Ni Putu Evita Sari  
P07120120011

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
ABSTRAK .....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	6
1. Definisi Hipertensi .....	6
2. Penyebab Hipertensi.....	7
3. Mekanisme hipertensi.....	10
4. Tanda dan gejala hipertensi.....	11
5. Komplikasi hipertensi.....	11
6. Penatalaksanaan.....	12
B. Konsep Remaja.....	13
1. Definisi Remaja.....	13

2. Batasan – Batasan Usia Remaja .....	13
C. Konsep Dasar Pola Makan .....	14
1. Pengertian Pola Makan.....	14
2. Komponen Pola Makan.....	15
3. Pola Makan Dan Diet Pada Remaja Hipertensi.....	17
4. Pola Konsumsi makanan Pencegah Hipertensi .....	19
5. Pola Konsumsi Makanan Pemicu Hipertensi .....	20
BAB III KERANGKA KONSEP.....	21
A. Kerangka Konsep Pola Makan Pada Remaja Dengan Hipertensi.....	21
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	22
1. Variabel Penelitian .....	22
2. Definisi Operasional.....	23
BAB IV METODE PENELITIAN .....	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
E. Metode Analisis Data .....	30
F. Etika Penelitian.....	33
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Kondisi lokasi penelitian.....	35
2. Karakteristik subjek responden .....	35
3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	40
1. Gambaran karakteristik subjek penelitian .....	40
2. Gambaran Pola makan remaja yang menderita hipertensi.....	43
3. Gambaran Pola makan remaja berdasarkan karakteristik .....	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....	47
A. Simpulan.....	47
B. Saran.....	47
1. Pada responden .....	47
2. Pada Puskesmas I Denpasar Barat.....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	49

DAFTAR LAMPIRAN.....	52
----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC-VII.....	6
Tabel 2	Definisi Operasional Gambaran Pola Makan Pada Remaja Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat.....	24
Tabel 3	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usia.....	37
Tabel 5	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Pada Keluarga .....	38
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh .....	38
Tabel 7	Distribusi Pola Makan Remaja Dengan Hipertensi.....	41
Tabel 8	Distribusi Pola Makan Berdasarkan Jenis Hipertensi.....	41
Tabel 9	Distribusi Pola Makan Berdasarkan Usia .....	42
Tabel 10	Distribusi Pola Makan Berdasarkan Riwayat Hipertensi Pada Keluarga.....	42
Tabel 11	Distribusi Pola Makan Berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Gambaran Pola Makan Pada Remaja Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023.....	22
----------	--	----

## DAFTAR SINGKATAN

CVD	: Cardiovaskular Disease
WHO	: World Health Organization
PTM	: Penyakit Tidak Menular
Kemenkes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
HT	: Hipertensi
BKKBN	: Badan Kependudukan Keluarga Berencana



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	39
Lampiran 2 Rancangan Biaya Penelitian.....	40
Lampiran 3 Surat Studi Pendahuluan.....	41
Lampiran 4 Informed Consent.....	42
Lampiran 5 Kuesioner Pola Makan Pada Remaja Dengan Hipertensi.....	47
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas.....	50
Lampiran 7 Master Tabel.....	51
Lampiran 8 Hasil SPSS.....	53
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 10 Etik Kampus.....	64