

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I  
TAHUN 2021**



**Oleh :**

**NI PUTU ANGGUN LASRI PURNAMA DEWI**  
**NIM. P07120018097**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2021**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I  
TAHUN 2021**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar  
Program Studi D III Keperawatan**

**Oleh :**

**NI PUTU ANGGUN LASRI PURNAMA DEWI**  
**NIM. P07120018097**

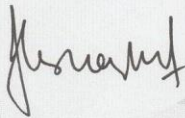
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I  
TAHUN 2021**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :



I Ketut Suardana, S.Kp.,M.Kes.  
NIP. 196509131989031002

Pembimbing Pendamping :




I Wayan Surasta, S.Kp.,M.Fis.  
NIP. 196512311987031015

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

## LEMBAR PENGESAHAN

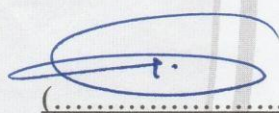
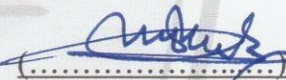
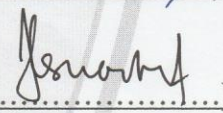
### KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL

### GAMBARAN POLA MAKAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I TAHUN 2021

#### TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN  
TANGGAL : 10 MEI 2021

#### TIM PENGUJI :

1. I DPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.,Sp. MB.,M.Kes. (Ketua)   
NIP. 197108141994021001
2. Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. (Anggota 1)   
NIP. 196106241987032002
3. I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes. (Anggota 2)   
NIP. 196509131989031002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Anggun Lasri Purnama Dewi  
NIM : P07120018097  
Program Studi : D III Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2020/2021  
Alamat : Br. Berawantangi Taman, Tukadaya, Kec. Melaya, Kab. Jembrana  
Nomor HP/Email : 082340629743 / anggunlsr@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah kerja UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2021

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 3 Juni 2021

Yang menyatakan,



Ni Putu Anggun Lasri Purnama Dewi

P07120018097

**AN OVERVIEW OF DIET PATTERNS IN PATIENTS WITH  
HYPERTENSION AT THE PUBLIC HEALTH CENTER  
SUKAWATI I REGENCY IN 2021**

**ABSTRACT**

*The occurrence of changes in the diet of the people whose composition is consuming too much protein, high calorie, sugar, low fiber, and high fat foodscan cause an imbalance in nutritional consumption and a risk factor for degenerative diseases such as hypertension. Hypertension, namely an increase in systolic blood pressure > 140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. Blood pressure was classified into, normal, prehypertension, hypertension level 1 and hypertension level 2. Diet in hypertensive patients was measured using a questionnaire concerning the type, quantity and frequency of food. The purpose of this study was to describe the dietary patterns of hypertensive patients in the WorkArea of UPT Kesmas Sukawati I in 2021. This study used a quantitative descriptive design method and used a cross sectional approach. The study was conducted in April with a sample of 36 people, the sampling technique was nonprobability sampling, purposive sampling method. The results of this study showed that most of the lack of diet in hypertension level 1 were 10 respondents (27.78%), 8 respondents (22.22%) had less diet in prehypertension, and 4 respondents ( 11.11%). Based on the research results, it is hoped that this study will be used as the basis for further research on hypertension with different methods such as comparing the relationship between diet and the incidence of hypertension, or other factors that cause hypertension such as lifestyle, stress and others.*

**Keywords: Hypertension, Diet, Overview**

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI  
TAHUN 2021**

**ABSTRAK**

Terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang komposisinya terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, tinggi kalori, gula, rendah serat, dan tinggi lemak dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi, dan menjadikan faktor risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Tekanan darah diklasifikasi menjadi, normal, prehipertensi, hipertensi tingkat 1 dan hipertensi tingkat 2. Pola makan pada penderita hipertensi diukur menggunakan kuisioner yang menyangkut jenis, jumlah dan frekuensi makanan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain deskriptif dan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan bulan April dengan sampel 36 orang, teknik sampling *nonprobability sampling* metode *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar pola makan kurang pada hipertensi tingkat 1 sebanyak 10 responden (27,78%), pola makan kurang pada prehipertensi sebanyak 8 responden (22,22%), dan pola makan kurang pada hipertensi tingkat 2 sebanyak 4 responden (11,11%). Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan penelitian ini digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya pada hipertensi dengan metode yang berbeda seperti membandingkan hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, ataupun faktor lain penyebab hipertensi seperti gaya hidup, stress dan yang lainnya.

**Kata Kunci : Hipertensi, Pola makan, Gambaran**

## RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2021

Oleh : Ni Putu Anggun Lasri Purnama Dewi (P07120018097)

Terjadinya perubahan pola makan pada masyarakat dari pola makan tradisional menjadi pola makan modern yang didalam komposisinya terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, tinggi kalori, gula, rendah serat, dan tinggi lemak dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi, dan dapat menjadikan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, (Laura Ana Manik & Wulandari, 2020). Maka dari itu, hipertensi berkaitan erat dengan pola hidup manusia, terutama pola makan yang sehat sangatlah berpengaruh bagi kesehatan dan sebagai suatu usaha atau cara dalam pengaturan jenis dan jumlah makanan dengan maksud untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Suarni, 2017). Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan diastolik  $>90$  mmHg. Tekanan darah diklasifikasi menjadi, normal, prehipertensi, hipertensi tingkat 1 dan hipertensi tingkat 2.

Pola makan pada pasien hipertensi dapat diukur menggunakan kuisioner untuk mengukur pola makan dengan soal berjumlah 16 yang menyangkut dari jenis, jumlah dan frekuensi makanan dengan *skala guttman* untuk jawaban ya diberi nilai 1 dan untuk jawaban tidak diberi nilai 0, menggunakan skala ukur ordinal dengan dikategorikan hasil ukur baik = jika presentase jawaban benar  $76\%$  -  $100\%$ , cukup = jika presentase jawaban benar  $51\%-75\%$ , dan kurang = jika presentase jawaban benar  $\leq 50\%$ . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan dengan metode kuantitatif dan desain deskriptif menggunakan pendekatan scross sectional yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel hanya satu kali. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 36 responden. Waktu yang dibutuhkan



dalam penelitian ini yaitu selama 1 bulan pada bulan maret - april 2021 di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *spignomanometer* untuk pengukuran tekanan darah dan lembar pengumpulan data berupa kuesioner pola makan pada pasien hipertensi yang masuk kedalam kriteria inklusi.

Hasil dari penelitian ini berdasarkan tujuan khusus dalam penelitian didapatkan berdasarkan pola makan pada pasien hipertensi menunjukkan bahwadari sebanyak 36 responden sebagian besar yang diteliti didapatkan hasil pola makan paling banyak dengan kategori kurang yaitu sebanyak 22 responden (61,11 %). Selanjutnya hasil penelitian berdasarkan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar yang diteliti didapatkan tingkat hipertensi yang diderita paling paling banyak dengan hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 16 responden (44,44 %). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian berdasarkan pola makan berdasarkan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar yang diteliti didapatkan hasil paling paling banyak dengan pola makan kurang pada hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 10 responden (27,78%), pola makan kurang pada prehipertensi sebanyak 8 responden (22,22%), dan pola makan kurang pada hipertensi tingkat 2 sebanyak 4 responden (11,11%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pola makan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I, peneliti mengalami beberapa hambatan dalam penyusunan karya ilmiah ini. Demi kemajuan penelitian selanjutnya peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini mampu digunakan sebagai bahan dasar untuk penelitian selanjutnya khususnya pada hipertensi dalam lingkup yang lebih luas dengan metode yang berbeda seperti melakukan penelitian dengan membandingkan hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, ataupun faktor lain penyebab hipertensi seperti gaya hidup, stress dan yang lainnya sehingga dapat pengembangan ilmu dan pengalaman yang lebih baik.

## KATA PENGANTAR

Om Swastiastu,

Puji syukur dan rasa terimakasih peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena atas berkat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2021”** tepat pada waktunya. penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST.,M.Kes. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada peneliti.

4. Bapak I Ketut Suardana, S.Kp.,M.Kes. selaku pembimbing utama yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
5. Bapak I Wayan Surasta, S.Kp.,M.Fis. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
6. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi kami, sehingga peneliti dapat menyusun usulan ini dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.
7. Kepada diri sendiri, terima kasih telah berjuang, sabar, dan berani selama ini untuk pengorbanan apapun yang sudah dilakukan selama menjalani perkuliahan.
8. Kepada seluruh keluarga besar peneliti, terutama untuk Alm. Ayah yang sangat peneliti cintai dan sayangi, ibu yang sudah menyayangi dan membesarkan dari kecil hingga saat ini dengan penuh pengorbanan, saudara peneliti Adik Angga Mei dan Tante Yani dan Guru Mang yang telah banyak membantu peneliti selama menempuh perkuliahan.
9. Teman-teman angkatan XXXIII D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan motivasi kepada peneliti.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan usulan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan usulan penelitian ini. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 10 Februari 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
ABSTRACK.....	v
ABSTRAK .....	vi
RINGKASAN PENELITIAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan umum.....	6
2. Tujuan khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat teoritis .....	7
2. Manfaat praktis .....	7
BAB II.....	8

TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	8
1. Pengertian hipertensi.....	8
2. Klasifikasi hipertensi.....	8
3. Penyebab hipertensi.....	9
4. Gejala hipertensi.....	10
5. Faktor risiko hipertensi.....	11
6. Komplikasi.....	14
7. Penatalaksanaan.....	15
B. Pola Makan.....	17
1. Pengertian pola makan.....	17
2. Komponen pola makan.....	18
d. Pola makan dan diet pada pasien hipertensi.....	21
BAB III.....	27
KERANGKA KONSEP.....	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	28
1. Variabel penelitian.....	28
2. Definisi operasional.....	28
BAB IV.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
1. Populasi.....	31

2. Sampel .....	32
3. Besaran sampel .....	33
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	34
1. Jenis data .....	34
2. Metode pengumpulan data.....	35
3. Instrumen pengumpulan data.....	37
E. Metode Analisis Data .....	38
1. Pengolahan data .....	38
2. Analisa data .....	39
F. Etika Studi Kasus .....	41
1. <i>Informed Consent</i> ( persetujuan menjadi klien ).....	41
2. <i>Anonymity</i> (tanpa nama).....	41
3. <i>Confidentially</i> (kerahasiaan).....	41
BAB V.....	42
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	42
A. Hasil Penelitian .....	42
1. Kondisi tempat penelitian.....	42
2. Hasil pengamatan pada subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian. .....	43
B. Pembahasan .....	45
1. Hasil Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi.....	45
2. Hasil Gambaran Tingkat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi .....	47
3. Hasil Gambaran Tingkat Hipertensi Berdasarkan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi.....	48
C. Keterbatasan, Hambatan Dalam Penelitian, dan Solusi .....	51

1. Keterbatasan dalam penelitian .....	51
2. Hambatan dalam penelitian .....	51
3. Solusi .....	51
BAB VI .....	52
SIMPULAN DAN SARAN .....	52
A. Simpulan .....	52
B. Saran .....	52
1. Bagi peneliti selanjutnya .....	52
2. Bagi UPT Kesmas Sukawati I .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2021 .....	29
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2021 .....	43
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2021 .....	44
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Hipertensi Berdasarkan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2021 .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati 1 Tahun 2021.....	28
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	57
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian .....	58
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	59
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	60
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Informed Consent Sebagai Peserta Penelitian ..	61
Lampiran 6 Lembar Kuisisioner Pola Makan Pada Pasien Hipertensi.....	63
Lampiran 7 Master Tabel Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi .....	65
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner.....	66
Lampiran 9 Hasil Penelitian .....	70
Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data .....	72
Lampiran 11 Surat Izin Studi Pendahuluan.....	77
Lampiran 12 Validasi Bimbingan.....	78
Lampiran 13 Surat Persetujuan Etik/ Ethical Approval.....	79
Lampiran 14 Surat DPMPTSP Provinsi Bali .....	80
Lampiran 15 Surat DPMPTSP Kabupaten Gianyar .....	81
Lampiran 16 Surat Balasan Ijin Penelitian UPTD Kesmas Sukawati I .....	82

