

**POLA MAKAN PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
WATUKAWULA**



OLEH :

PETRA KANISIA DJAGA KOTA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**POLA MAKAN PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
WATUKAWULA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**PETRA KANISIA DJAGA KOTA
NIM. C2123122**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Petra Kanisia Djaga Kota

NIM : C2123122

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pola Makan Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas
Watukawula

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 7 Agustus 2024



Petra Kanisia Djaga Kota

HALAMAN PERSETUJUAN
POLA MAKAN PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WATUKAWULA

Diajukan oleh :

PETRA KANISIA DJAGA KOTA

NIM : C2123122

Mangupura, 07 Agustus 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. dr. I Wayan Artana, SH.M., Biomed
NIDN. 0812016602

Pembimbing II



A.A. Kompiang Ngruh Darmawan, SE.MM
NIDN. 0807108001

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 12 Agustus 2024

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. Ni Md Ali Sukmandari, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0812108702

Sekretaris Penguji



Dr. dr. I Wayan Artana, SH. M.,Biomed
NIDN. 0812016602

Anggota Penguji



A.A. Kompiang Ngurah Darmawan,SE.,MM
NIDN. 0807108001

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I. Putu Artha Wijaya S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0821058603

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pola Makan Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Watukawula “. Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Strata Satu (S1) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberi kesempatan untuk mengikuti Pendidikan Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

3. Dr. dr. I Wayan Artana, SH; M. Biomed, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. A. A. KOMPIANG NGURAH DARMAWAN, SE. MM, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Bapak, suami dan anak - anak yang senantiasa memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari skripsi ini masih perlu perbaikannya, karena keterbatasan kemampuan, keterampilan dan waktu. Saran dan masukan – masukan dari berbagai pihak, terutama dari pembimbing merupakan bahan untuk perbaikannya. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 04 Januari 2024

Penulis

Petra Kanisia Djaga Kota
NIM. C2123122

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juli 2024

Petra Kanisia Djaga Kota

Pola Makan Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watukawula

ix + 54 + 1 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadi peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau diastolik > 90 mmHg (*Arulampalam Kunaraj, at, al 2023*). Penyakit tersebut merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya (Utama, 2021). Penyakit yang berlangsung lama dapat menimbulkan kerusakan pembuluh darah di organ target seperti jantung (hipertrofi ventrikel kiri, angina/ infark miokardium, dan gagal jantung), otak (stroke), gagal ginjal kronis, penyakit arteri perifer, dan retinopati (Pebriandini, 2020). Pola makan merupakan salah satu faktor resiko yang dapat dimodifikasi dalam penanganan penyakit hipertensi. Pola makan yang tinggi akan daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan berlemak dan makanan penutup yang manis (dessert) dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. (*Achmad Syaid, at al, 2023*). Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Achmad, 2010). Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari – hari mampu meminimalisir resiko kemungkinan seseorang terserang penyakit. Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui bagaimanakah pola makan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Watukawula. Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 10 (sepuluh) responden.

Kata kunci : Hipertensi, Pola Makan

Daftar Pustaka : *Arulampalam Kunaraj, at, al 2023, Achmad Syaid, at al, 2023*

HEALTH INSTUTION BINA USADA BALI

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, July 2024

Petra Kanisia Djaga Kota

Diet of Hypertension Sufferers in the Watukawula Community Health Center

ix + 54 + 1 figures + 10 attachments

ABSTRACT

Hypertension is a condition where systolic blood pressure >140 mmHg and or diastolic >90 mmHg increases (*Arulampalam Kunaraj, at, al 2023*). This disease is a serious medical condition and can increase the risk of heart, brain, kidney and other diseases (Utama, 2021). Long-lasting disease can cause damage to blood vessels in target organs such as the heart (left ventricular hypertrophy, angina/myocardial infarction, and heart failure), the brain (stroke), chronic kidney failure, peripheral arterial disease, and retinopathy (*Pebriandini, 2020*). Diet is one of the risk factors that can be modified in the treatment of hypertension. A diet high in red and processed meat, fast food, fatty foods and sweet desserts can cause an increase in blood pressure. (Achmad Syaid, *at al, 2023*). Modern food factors are the main contributor to hypertension (Achmad, 2010). Adopting a healthy diet cannot guarantee that you will be free from disease, but at least paying attention to your daily food consumption patterns can minimize the risk of someone getting sick. The aim of the research is to find out what the eating patterns of hypertension sufferers are in the Watukawula Community Health Center working area. This research is of a qualitative type with the approach used is phenomenology. The number of samples in this research was 10 (ten) respondents.

Keywords : Hypertension, Diet

Reference List : *Arulampalam Kunaraj, at, al 2023, Achmad Syaid, at al, 2023*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Pelayanan Keperawatan Medikal Bedah.....	4
2. Bagi Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watukawula	5
3. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Bina Usaha Bali	5
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan Medikal Bedah	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Hipertensi.....	7
B. Pola makan	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Rancangan Penelitian	16
B. Kehadiran Peneliti	16

C. Tempat Penelitian	17
D. Waktu Penelitian.....	17
E. Etika Penelitian.....	17
F. Sumber Data	17
G. Prosedur Pengumpulan Data	18
H. Analisa Data.....	19
I. Pengecekan Keabsahan Temuan.....	23
J. Tahap – Tahap Penelitian	24
BAB IV HASIL PENELITIAN	27
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	27
B. Karakteristik Informan/Responden.....	28
C. Analisis Tema	30
BAB V PEMBAHASAN	31
A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil.....	31
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	51
BAB VI PENUTUP	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Komponen–komponen dalam Analisa Data	21
------------	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 2. Surat Komisi Etik Kesehatan
- Lampiran 3. Surat Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Pemberian Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar Bimbingan
- Lampiran 9. Kuesioner
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Syaid, Hella Meldy Tursiana, A. P. (2023). *Hubungan Pola Makan Penderita Hipertensi pada Usia Dewasa Pertengahan*. 167–174. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1053-Article Text-2175-1-10-20230227.pdf
- Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi : Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 53–64. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN%0AGAMBARAN>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Aminuddin, Talia, I., & Dwi, N. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 2013–2015.
- Arulampalam Kunaraj, P.Chelvanathan, Ahmad AA Bakar, I. Y. (2023). Asuhan Keperawatan dengan Teknik Rendam Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal of Engineering Research*, 6, 646–651.
- B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Drs. Tjetjep Samsuri, M. P. (2003). Kajian Teori , Kerangka Konsep Dan Hipotesis dalam Penelitian. Kajian Teori, Kerangka Konsep dan Hipotesis dalam Peneliti An, 1–7. http://repository.unp.ac.id/1656/1/TJEJEP_SAMSURI_209_03.pdf
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21. <https://stikeskskendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Miyusliani, S., & Yunita, J. (2011). Faktor Resiko yang Berpengaruh Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 1(3), 163–169. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol1.iss3.21>

- Pebriandini, S. (2020). Literatur Review : Pola Makan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(01), 177–182.
- Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Ikesma*, 14(2), 77. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10458>
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>
- Riskesdas. (2018). *Angka Prevelensi Kejadian Hipertensi*. 92.
- Rismayanti, E. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 14(2013), 32–45. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v14i1.7409>
- Sya'id, A., Tursiana, H. meldy, & Putri, A. (2023). Hubungan Pola Makan Penderita Hipertensi pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age). *Jurnal Nursing Update*, 14(1), 167–174.
- Utama, Y. A. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.663>
- Widyastuti, D., & Ayu. (2019). Tingkat Ketergantungan Lansia Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Di Panti Sosial Trsena Werda Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Nursing Journal*, 1(1), 1–15. <https://akperysismd.e-journal.id/BNJ>
- World Health Organization. (2018). *Prevalence Hypertention*.
- Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 33–43.
- Yulanda, G., Lisiswanti, R., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer Treatment of Primary Hypertension. *Jurnal Majority*, 6, 25–33.