

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT
PUSKESMAS SIMALINGKAR
MEDAN



RATI AFDALIANI
P07520120068

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023

SCIENTIFIC PAPER

**CORRELATION OF DIETARY PATTERNS WITH THE
INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY
AT SIMALINGKAR COMMUNITY HEALTH
CENTER IN MEDAN**



RATI AFDALIANI

P07520120068

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING 2023**

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN

HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT

PUSKESMAS SIMALINGKAR

MEDAN

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



RATI AFDALIANI
P07520120068

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN

TAHUN 2023

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR MEDAN
NAMA : RATI AFDALIANI
NIM : P07520120068

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diuji Dihadapan Penguji
Medan, 2023

Menyetujui

Pembimbing Utama



(Surita Ginting, SKM.M.Kes)
NIP. 196105202000032001

Pembimbing Pendamping



(Juliana, S.Kep.,Ns,M.Kep)
NIP. 197907012002122001

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Suriani Ginting, SST, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 196810211994032005

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR MEDAN**

NAMA : RATI AFDALIANI

NIM : P07520120068

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Tahun 2023

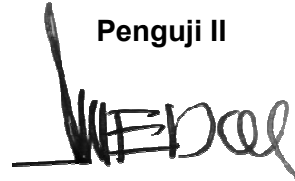
Menyetujui

Penguji I



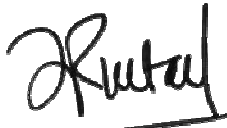
(Afniwati, S.Kep,Ns,M.Kes)
NIP. 196610101989032002

Penguji II



(EndangSusilawati,SKM.,M.Kes)
NIP. 196609231997032001

Ketua Penguji



(Surita Ginting, SKM.M.Kes)
NIP. 196105202000032001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Suriani Ginting, SST, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 196810211994032005

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH, JUNI 2023**

**RATI AFDALIANI
P07520120068**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR MEDAN TAHUN 2023**

ABSTRAK

Pola makan adalah suatu cara seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit. pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana pembuluh darah mempunyai tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas simalingkar Medan. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi sebanyak 587 Orang dengan sampel penelitian ini sebanyak 41 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara jenis makanan yang tidak baik dengan kejadian hipertensi, Adanya hubungan yang bermakna antara jumlah makan yang di tidak baik dengan kejadian hipertensi dan Adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi makan yang di tidak baik dengan kejadian hipertensi. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola makan tidak baik berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Diharapkan kepada petugas kesehatan di Puskesmas simalingkar agar melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi tentang pola makan agar masyarakat terutama lansia yang belum mengetahui pengaturan pola makan agar bisa menerapkan pola makan yang baik.

Kata kunci : Pola makan, Lansia, hipertensi

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING
SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2023**

**RATI AFDALIANI
P07520120068**

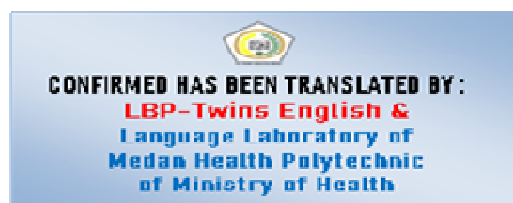
**CORRELATION OF DIETARY PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF
HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT SIMALINGKAR COMMUNITY
HEALTH CENTER, MEDAN IN 2023**

ABSTRACT

Diet is a way for a person to choose food to consume every day, which includes the type of food, amount of food, and frequency of eating with certain purposes such as maintaining health, nutritional status, and helping cure disease. Poor diet can cause hypertension. Hypertension is a condition where the blood vessels have high blood pressure (systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg). This study aims to determine the correlation between diet and the incidence of hypertension in the elderly at Simalingkar community Health Center, Medan. This type of research used quantitative correlation with a cross-sectional approach method. The total population was 587 people with a sample of 41 respondents using purposive sampling technique. The results of this study show that there was a significant correlation between the type of unhealthy food and the incidence of hypertension, there is a significant relationship between the number of unhealthy meals and the incidence of hypertension and there was a significant correlation between the frequency of unhealthy eating and the incidence of hypertension. In this study it can be concluded that poor diet are related to the incidence of hypertension.

It is hoped that health workers at Simalingkar Community Health Center will provide counseling and provide education about eating patterns so that people, especially the elderly who do not know about eating patterns, can adopt good eating patterns.

Key words: Diet, elderly, hypertension



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Kasih Karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Simalingkar”**. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan tahap akademik Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapat banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada ibu Surita Ginting, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, arahan dan masukan kepada penulis sehingga proposal ini dapat terselesaikan.

Penulis juga mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
2. Ibu Suriani Br. Ginting, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
3. Ibu Hj. Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan yang terdahulu
4. Ibu Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.pd Ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
5. Ibu Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing pendamping dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes dan ibu Endang Susilawati SKM, M.Kes selaku Penguji I dan penguji II dalam Karya Tulis Ilmiah ini. Serta seluruh para dosen dan Staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
7. Teristimewa rasa terimakasih yang tak terhingga kepada keluarga saya terutama ibu saya Eni Dahlia yang sangat saya sayangi, beserta saudara-saudara saya yang terkasih Rani Rahmadhani, dan Randi Tri Hartanto,

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Medan, 2023
Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rati Afdaliani', with a stylized flourish at the end.

(Rati Afdaliani)
P07520120068

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR MEDAN TAHUN 2023

Dengan ini menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak dapat karya yang pernah di ajukan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan , 2023



Ratny

Rati Afdaliani
NIM. P07520120068

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Hipertensi	6
1. Pengertian	6
2. Penyebab Hipertensi	6
3. Klasifikasi	9
4. Tanda dan Gejala	10
5. Komplikasi Hipertensi	11
6. Pencegahan	12
B. Pola Makan	13
1. Pengertian Pola Makan	13
2. Indikator Pola Makan.....	14
3. Pola Makan Sehat	19
4. Pola Makan Tidak Sehat.....	20
C. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi	20

D. Konsep Lansia.....	22
1. Pengertian.....	22
2. Ciri-ciri Lansia.....	22
3. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	23
4. Penyakit Yang Sering Terjadi Pada Lansia.....	24
5. Kerangka Teori.....	24
E. Kerangka Konsep.....	26
F. Definisi Operasional	27
G. Hipotesa Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Desain Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
1. Populasi	29
2. Sample	29
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	31
F. Pengolahan dan Analisa Data.....	31
G. Analisa Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Analisa Univariat	34
C. Analisa Bivariat.....	37
D. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

TABEL 1	: Klasifikasi Hipertensi	9
TABEL 2	: Klasifikasi Hipertensi	10
TABEL 3	: Tabel Ukuran URT	19
TABEL 4.1	: Distribusi Frekuensi berdasarkan karakteristik responden. berdasarkan usia dan jenis kelamin di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.....	34
TABEL 4.2	: Distribusi karakteristik responden berdasarkan Tekanan darah di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.....	35
TABEL 4.3	: Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Jenis Makanan di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023	36
TABEL 4.4	: Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Jumlah Makanan di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023	36
TABEL 4.5	: Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Frekuensi Makan di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023	37
TABEL 4.6	: Hubungan Jenis Makanan Pada Lansia Dengan Kejadian Hipertensi UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.....	37
TABEL 4.7	: Hubungan Jumlah Makanan Pada Lansia Dengan Kejadian Hipertensi UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.....	38
TABEL 4.8	: Hubungan Frekuensi Makan Pada Lansia Dengan Kejadian Hipertensi UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	:	Kerangka Teori	25
Gambar 2.2	:	Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Pengajuan Judul Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 2 : Surat Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 : Surat Izin Pendahuluan dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 8 : Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 9 : Surat EC
- Lampiran 10 : Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 11 : Riwayat Hidup Penulis
- Lampiran 12 : Hasil Turnitin Manuscript Jurnal