

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN KELUARGA  
TENTANG KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKEMAS TUNTUNGAN  
TAHUN 2022**



**MARKUS SIBORO  
P07520119030**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN  
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2022**

## **SCIENTIFIC WRITING**

### **THE RELATIONSHIP OF FAMILY LIFESTYLE AND DIETING ON THE EVENT OF HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE TUNTUNGAN PUSKESMAS IN 2022**



**MARKUS SIBORO**

**P07520119030**

**MEDAN HEALTHY POLYTECHNIC  
OF MINISTRY OF HEALTH DEPARTEMENT  
OF NURSING 2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN KELUARGA  
TENTANG KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKEMAS TUNTUNGAN  
TAHUN 2022**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Progam Studi  
Diploma III Keperawatan



**MARKUS SIBORO**

**P07520119030**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN  
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**JUDUL : HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN  
KELUARGA TENTANG KEJADIAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUNTUNGAN  
TAHUN 2022**

**NAMA : MARKUS SIBORO**

**NIM : P07520119030**

Telah Di Terima Dan Di Setujui Di Seminarkan Di Hadapan Penguji  
Medan 2022

**Menyetujui  
Pembimbing**



**Dina Yurdiana S.Kep,Ns M.Kes**

**NIP : 197606241998032001**



**LEMBAR PENGESAHAN**

**JUDUL : HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN  
KELUARGA TENTANG KEJADIAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUNTUNGAN  
TAHUN 2022**

**NAMA : MARKUS SIBORO**


**NIM : P07520119030**

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Di Seminarkan Pada Sidang Ujian Akhir Program  
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Tahun 2022

**Menyetujui**

**Penguji I**  


**Arbani Batubara S, Kep, Ns M, Psi**  
NIP : 196308251994031003

**Penguji II**  


**Dr. Dra. Megawati S, kep, Ns M, Kes**  
NIP : 196310221987032002

**Ketua Penguji**



**Dina Yusdiana S, Kep, Ns M, Kes**  
NIP : 197606241998032001



## **PERNYATAAN**

### **HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN KELURGA TENTANG KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUNTUNGAN TAHUN 2022**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam KARYA TULIS ILMIAH ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk disuatu perguruan tinggi,dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebut dalam daftar Pustaka.

Medan, Mei 2022



Markus Sibero

Nim :P07520119030

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN KTI, JULI 2022**

**MARKUS SIBORO**

**P07520119030**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN KELUARGA  
TENTANG KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TUNTUNGAN TAHUN 2022**

**V BAB + 51 HALAMAN + 10 TABEL + LAMPIRAN**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :**Definisi dari Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. **Tujuan :**Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan keluarga tentang kejadian hipertensi diwilayah kerja puskesmas tuntungan tahun 2022 **Metode :** Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan “cross sectional” dimana data yang menyangkut variabel independen dan variable dependen dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoadmojo, 2005). . Besar sampel 93 responden diambil dari teknik *slovin*. Alat ukur menggunakan kuesioner dengan pengumpulan data secara langsung, analisis data menggunakan distribusi frekuensi **Hasil Penelitian :**Dari 93 responden diketahui bahwa kejadian hipertensi pada pasien pengunjung di Puskesmas Pancur Batu mayoritas mengalami hipertensi sebanyak 67 orang (72,0%) dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 26 orang (28,0%). gaya hidup pasien pengunjung pada penderita hipertensi di Puskesmas Tuntungan mayoritas memiliki gaya hidup yang baik sebanyak 55 orang (59,1%) dan minoritas memiliki gaya hidup yang tidak baik sebanyak 38 orang (40,9%). pola makan pasien pengujung pada penderita hipertensi di Puskesmas Tuntungan mayoritas menjalani pola makan tidak baik sebanyak 51 orang (54,8%).**Kesimpulan:** Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas tuntungan kecamatan pancur batu dengan kekuatan korelasi cukup atau sedang **Saran :** Diharapkan kepada keluarga diwilayah puskesmas tuntungan untuk menjaga gaya hidup dan pola makan sehingga dapat mencegah dan mengontrol anggota keluarga dari hipertensi serta menambah wawasan tentang hidup sehat.  
**Kata Kunci : Gaya hidup,Pola Makan,Hipertensi,Keluarga.**

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC  
DEPARTMENT OF NURSING KTI, JULY 2022  
MARKUS SIBORO  
P07520119030

THE RELATIONSHIP OF FAMILY LIFESTYLE AND DIETING ON THE EVENT  
OF HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE TUNTUNGAN  
PUSKESMAS IN 2022  
V CHAPTER + 51 PAGES + 10 TABLES + APPENDICES

#### ABSTRACT

**Background:** The definition of hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest/quiet. **Objective:** This study was conducted to determine the relationship between lifestyle and family diet regarding the incidence of hypertension in the working area of the Tuntungan Public Health Center in 2022 **Methods:** This type of research is a quantitative descriptive study with a "cross sectional" approach where data concerning the independent and dependent variables are collected over a period of time. at the same time (Notoadmojo, 2005). . The sample size of 93 respondents was taken from the slovin technique. The measuring instrument uses a questionnaire with direct data collection, data analysis uses a frequency distribution. **Results:** From 93 respondents it is known that the incidence of hypertension in patients visiting the Pancur Batu Health Center has hypertension as many as 67 people (72.0%) and those who do not have hypertension are as many as 26 people (28.0%). the lifestyle of visitors to patients with hypertension at the Tuntungan Public Health Center had a good lifestyle as many as 55 people (59.1%) and the minority had a bad lifestyle as many as 38 people (40.9%). Dietary patterns of late patients in hypertension sufferers at the Tuntungan Public Health Center had a poor diet as many as 51 people (54.8%). **adequate or moderate Suggestion:** It is expected that families in the Tuntungan Health Center area to maintain their lifestyle and diet so that they can prevent and control family members from hypertension and add insight into healthy living.

**Keywords:** Lifestyle, Diet, Hypertension, Family.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “**Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Tentang Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2022**”

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Diploma-III Keperawatan oleh karena itu Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma-III Oleh karena itu Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih terutama kepada **Ibu Dina Yusdiana, D, S.Kep, Ns, M.Kes** sebagai Pembimbing utama dan sebagai Pembimbing Pendamping Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu **Dra. Ida Nurhayati, M.Keselaku** Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu **HJ. Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes** selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu **Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes** selaku Kaprodi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Bapak **Arbani Batubara S.Kep,Ns,M.Psi**,selaku Penguji I dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu **Dr.Dra Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes** selaku Penguji II dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Para dosen dan seluruh staff di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak tersayang **Jansen Siboro** dan Mama tersayang **Nursanti Br.Tamba** yang sangat menyayangi saya dan tiada henti-hentinya mendoakan, memberi semangat dan memberi dukungan kepada saya terlebih selama mengerjakan Karya Tulis Ilmiah.

8. Untuk teman-teman satu pembimbing saya, Terimakasih untuk bantuan motivasi, dukungan serta kerja samanya, sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini 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.

Semoga segenap bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan. Harapan penulis, Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan profesi keperawatan.

**Medan,     Maret 2022**

**Penulis**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Markus Siboro', written in a cursive style.

**Markus Siboro**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Dasar Hipertensi .....	6
2.2 Definisi Hipertensi.....	6
2.3 ETIOLOGI.....	7
2.2.1 Faktor Genetik .....	7
2.2.2 Umur.....	7
2.2.3 Jenis Kelamin .....	8
2.2.4 Etnis.....	8
2.2.5 Stress .....	9
2.2.6 Kegemukan.....	9
2.2.7 Nutrisi .....	9
2.2.8 Merokok.....	9
2.2.9 Alkohol.....	10
2.2.10 Kafein .....	10
2.2.11 Kurang Olahraga.....	10
2.4 GEJALA HIPERTENSI.....	10
2.5 PENCEGAHAN.....	11
2.6 PENGOBATAN .....	11
2.6.1 Non Farmakologi.....	11

2.6.2 Farmakologi .....	12
2.7. TINJAUAN UMUM TENTANG GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN ....	13
2.7.1 Definisi gaya hidup .....	13
2.7.2 Riwayat Merokok .....	14
2.7.3 Aktifitas Fisik .....	15
2.7.4 Kebiasaan Istirahat .....	16
2.7.5 Definisi pola makan .....	17
2.7.6 Penatalaksanaan Diet Pada Penderita Penyakit Hipertensi .....	19
2.7.7 Beberapa Komplikasi Dari Penyakit Hipertensi .....	20
2.8 Definisi Operasional .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	28
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
3.2.1 Lokasi Penelitian .....	28
3.2.2 Waktu Penelitian .....	28
3.3 Populasi dan Sampel .....	28
3.3.1 Populasi .....	28
3.3.2 Sampel .....	28
3.4 Jenis Dan Pengumpulan Data .....	29
3.4.1 Data Primer .....	30
3.4.2 Data Sekunder .....	30
3.5 Pengolahan Dan Analisa data .....	30
3.5.1 Pengolahan data .....	30
3.5.2 Analisa Data .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
4.1 Gambaran Umum Penelitian .....	33
4.2 Hasil Penelitian .....	28
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	28
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
5.1 Kesimpulan .....	44
5.2 Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LEMBAR KONSULTASI .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Klasifikasi Tekanan darah menurut JNC .....	7
Tabel 4.1.	Data Karakteristik Responden di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu Tahun 2022.....	34
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Data Kejadian Hipertensi Pada Penderita di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu .....	36
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pada Penderita di Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu .....	35
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Pola Makan Pasien Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu .....	35
Tabel 4.5	Tabulasi Silang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.....	37
Tabel 4.5	Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung di Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Surat Izin studi pendahuluan

Lampiran 2: Surat permohonan izin penelitian

Lampiran 3: Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4: Kuisisioner Penelitian

Lampiran 5: Frequency Table

Lampiran 6 : Hasil Uji SPSS

Lampiran 7 : Riwayat Hidup