SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA POLISI YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA POLDA SUMATERA UTARA

SITI MARWAH HASIBUAN
P01031222176

KEMETERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA POLISI YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA POLDA SUMATERA UTARA

Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

SITI MARWAH HASIBUAN
P01031222176

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA POLISI YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA POLDA SUMATERA UTARA

Telah dipersiapkan di disusun oleh :

SITI MARWAH HASIBUAN
P01031222176

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada Tanggal,10 Agustus 2026

Pembimbing Utama

Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD
NIP. 196812261989032002

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA POLISI YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA POLDA SUMATERA UTARA

Telah dipersiapkan dan diusulkan oleh

SITI MARWAH HASIBUAN
P01031222176

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal,19 Februari 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD ……
2. Anggota 1 : Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes ……
3. Anggota 2 : Siti Gabena Sir, SKM, M.KM ……

Lubuk Pakam, 28 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

BIODATA PENULIS



Nama	: SITI MARWAH HASIBUAN
Tempat/Tgl Lahir	: Perumnas PK / 22 Februari 2003
Jenis Kelamin	: PEREMPUAN
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Lingkungan III Pijor Koling
Nomor HP	: 085194404463

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 200515 Padangsidimpuan
2. SLTP : SMP Negeri 6 Padangsidimpuan
3. SLTA : SMA Negeri 3 Padansidimpuan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Siti Marwah Hasibuan
Nim	: P01031222176
Program Studi	: Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA POLISI YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA POLDA SUMATERA UTARA

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam,10 Agustus 2026

Penulis,

Siti Marwah Hasibuan

P01031222176

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA POLISI YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA POLDA SUMATERA UTARA

Siti Marwah Hasibuan, Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD, Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes, Siti Gabena Sir, SKM, M.KM

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email : marwahhasibuan945@gmail.com

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di dunia dan di Indonesia. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena dapat terjadi tanpa gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak terkendali. Anggota kepolisian merupakan kelompok yang berisiko mengalami hipertensi karena beban kerja yang tinggi, stres, kebiasaan makan yang kurang sehat, dan aktivitas fisik yang tidak memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada anggota kepolisian di Wilayah Kerja Kepolisian Daerah Sumatera Utara.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 38 anggota kepolisian yang mengalami hipertensi, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data pola makan dikumpulkan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), tingkat aktivitas fisik dinilai menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), dan tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer digital. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik (60,5%), tingkat aktivitas fisik berat (42,1%), dan hipertensi tahap I (73,7%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan hipertensi, serta antara aktivitas fisik dengan hipertensi.

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada anggota kepolisian di Wilayah Kerja Kepolisian Daerah Sumatera Utara. Anggota kepolisian disarankan untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang, membatasi konsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Institusi kepolisian diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan hipertensi melalui program promosi kesehatan dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung pola hidup sehat.

Kata kunci: Pola makan, Aktivitas fisik, Hipertensi, Anggota kepolisian, FFQ

ABSTRACT

THE ASSOCIATION BETWEEN DIETARY PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG POLICE OFFICERS WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE NORTH SUMATRA REGIONAL POLICE

Siti Marwah Hasibuan, Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD, Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes, Siti Gabena Sir, SKM, M.KM
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
marwahhasibuan845@gmail.com

Hypertension is a non-communicable disease that poses a major public health problem globally and in Indonesia. It is often referred to as a "silent killer" because it can occur without symptoms, yet lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure if left uncontrolled. Police officers represent a high-risk group for hypertension due to high workload, stress, unhealthy dietary habits, and inadequate physical activity. This study aims to determine the association between dietary patterns and physical activity with hypertension among police officers in the Working Area of the North Sumatra Regional Police.

This study was an observational analytical research utilizing a cross-sectional design. The study sample comprised 38 police officers with hypertension, selected using a total sampling technique. Dietary data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), physical activity levels were assessed using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

The results showed that the majority of respondents had a good dietary pattern (60.5%), heavy physical activity level (42.1%), and Stage I hypertension (73.7%). The analysis revealed a significant association between dietary pattern and hypertension ($p = 0.030$), as well as between physical activity and hypertension ($p = 0.025$).

There is a significant association between dietary patterns and physical activity with hypertension among police officers in the Working Area of the North Sumatra Regional Police. Police officers are recommended to adopt a balanced nutritional diet, limit the intake of high-salt and high-fat foods, and engage in regular physical activity. Police institutions are expected to support hypertension prevention efforts through health promotion programs and by fostering a work environment conducive to a healthy lifestyle.

Keywords: Dietary pattern, Physical activity, Hypertension, Police officers, FFQ



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya,Penelitian dengan judul **"***Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Polisi yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Polda Sumatera Utara***"** ini dapat diselesaikan dengan baik.Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat akademik untuk penelitian skripsi pada Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis telah mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mastalina, SKM,M.PH, selaku Ketua Jurusan Gizi.
3. Ibu Dr.Rina Dorina Pasaribu, SKM,M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan.
4. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD, selaku Dosen Pembingbing.
5. Ibu Dr.Mahdiah DCN, M.Kes selaku dosen penguji I dan Ibu Siti Gabena Sir, SKM, M.KM selaku dosen penguji II saya.
6. Kepada kedua orang tua tersayang, Mawardi Hasibuan dan Enni Siregar, Terimakasih Penulis ucapkan karena selalu memberi dukungan, doa dan kasih sayang tiada hentinya tanpa batas.
7. Kepada saudara kandung penulis, abang dan kakak, terkhusus kepada saudari perempuan penulis, Zuraida Sari Hasibuan, yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, dan doa selama penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada sahabat seperjuangan penulis, Putri, Mey, dan Naomi, terima kasih telah menjadi tempat berbagi keluh kesah, tawa, dan semangat. Kehadiran kalian membuat perjalanan berat ini terasa lebih ringan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

SITI MARWAH HASIBUAN

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN i
HALAMAN PENGESAHAN ii
BIODATA PENULIS iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Perumusan Masalah 5
1.3.Tujuan Penelitian 5
1.3.1.Tujuan Umum 5
1.3.2. Tujuan Khusus 5
1.4. Manfaat Penelitian 5
1.4.1. Manfaat Bagi Penulis 5
1.4.2. Manfaat Bagi Masyarakat 5
1.4.3. Manfaat Bagi Institusi 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1. Pola Makan 6
2.1.1. Pengertian Pola Makan 6

2.1.2. Makanan yang Menyebabkan Hipertensi.....6
2.1.3. Penilaian Pola Makan.....7
2.2. Aktivitas Fisik.....7
2.2.1. Pengertian Aktivitas Fisik.....7
2.2.2. Manfaat Aktivitas Fisik.....9
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....9
2.2.4. Penilaian Aktivitas Fisik.....10
2.3. Hipertensi.....11
2.3.1. Pengertian hipertensi.....11
2.3.2. Batasan dan Klasifikasi Penyakit Hipertensi.....12
2.3.3. Jenis – Jenis Hipertensi.....12
2.3.4 Penyebab Hipertensi.....12
2.4. Polisi.....13
2.5. Kerangka Teori.....14
2.6. Kerangka Konsep.....15
2.7. Definisi Operasional.....16
2.8. Hipotesis.....17
BAB III METODE PENELITIAN.....18
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....18
3.2. Jenis dan Rancangan Penelitian.....18
3.3. Populasi dan Sampel.....18
3.3.1. Populasi.....18
3.3.2. Sampel.....18
3.4. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....18
3.4.1. Data Primer.....18
3.4.2. Data Sekunder.....20

3.5. Pengolahan dan Analisis Data 20
3.5.1. Pengolahan Data 20
3.5.2. Analisis Data 21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 22
4.1.Hasil 22
4.1.1. Gambaran Umum Dan Lokasi Penelitian 22
4.1.2. Karakteristik Responden 23
4.1.3. Pola Makan 23
4.1.4. Aktivitas Fisik 25
4.1.5. Hipertensi 26
4.1.6. Hubungan Pola Makan Dengan Pasien Hipertensi Pada Anggota Polisi Di Polda Sumatera Utara 26
4.1.7. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Anggota Polisi Di Polda Sumatera Utara 27
4.2. Pembahasan 27
4.2.1. Karakteristik Responden 27
4.2.2. Hubungan Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Anggota Polisi Di Polda Sumatera Utara 28
4.2.3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Anggota Polisi Di Polda Sumatera Utara 30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 32
5.1 Kesimpulan 32
5.2 Saran 32
DAFTAR PUSTAKA 34

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah.....12
Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....19
Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin dan Usia 23
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Makan.....24
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik 25
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hipertensi Pada Anggota Polisi Di Polda Sumatra Utara.....26
Tabel 7. Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi.....26
Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi 27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....14
Gambar 2. Kerangka Konsep.....15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian.....38
Lampiran 2. Ethical Clireance.....40
Lampiran 3. Informed Consent 41
Lampiran 4. Daftar Hipertensi 42
Lampiran 5. Kuesioner.....43
Lampiran 6. Bukti Bimbingan.....52
Lampiran 7. Dokumentasi.....54