

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH
DI PUSKESMAS WATES KABUPATEN KULON PROGO



NATALIA MARGARETHA HALIM

NPM 202123071

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH
DI PUSKESMAS WATES KABUPATEN KULON PROGO



NATALIA MARGARETHA HALIM

NPM 202123071

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH
DI PUSKESMAS WATES KABUPATEN KULON PROGO

Disusun Oleh :

Natalia Margaretha Halim

NPM 202123071

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 25 Juli 2025

Pembimbing I,



Bernadetta Ek Novianti, S.Kep.,Ns, M.M

NIK 201850002

Pembimbing II,



Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH

NIK 199450003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Natalia Margaretha Halim

NPM : 202123071

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa studi kasus dengan judul:

**“Hubungan Pola Makan terhadap Tekanan Darah di Puskesmas Wates
Kabupaten Kulon Progo”**

Yang telah saya laksanakan selama tiga bulan dari bulan Maret 2025 sampai dengan bulan Juni 2025, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundangan-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 01 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Natalia Margaretha Halim

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH
DI PUSKESMAS WATES KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun Oleh:
Natalia Margaretha Halim
NPM 202123071

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan
Pada Tanggal 8 Juli 2025

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK 201450001

Penguji :

Ketua : Th. Tatik Pujiastuti, Ns., M. Kep. Ph. D



Anggota : 1. Bernadetta Eka Noviati, S.Kep.,Ns, M.M



2. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur dan terima kasih saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa dan dukungan serta doa dari orang-orang terkasih, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Oleh karena itu, saya ucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan rahmat serta anugerahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir.
2. Orang tua yang senantiasa memberikan dukungan dan doa sehingga penulis dengan penuh semangat mampu menyelesaikan skripsi.
3. Sanak saudara yang selalu memberikan motivasi dan bersedia menjadi tempat keluh kesah.
4. Ibu Bernadetta Eka Noviati, S.Kep.,Ns, M.M selaku dosen pembimbing 1 yang dengan sabar, mendukung, dan meluangkan waktu dalam membimbing saya hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH selaku dosen pembimbing 2 yang dengan sabar, mendukung, dan meluangkan waktu dalam membimbing saya hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Teman-teman yang selalu menghibur dan meluangkan waktu untuk berkeluh kesah.
7. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penelitian ini.

INTISARI

Nama : Natalia Margaretha Halim
NPM : 202123071
Judul : Hubungan Pola Makan terhadap Tekanan Darah di
Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo
Tanggal Ujian : 8 Juli 2025
Pembimbing : 1. Bernadetta Eka Novianti, S.Kep.,Ns, M.M
2. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH
Jumlah Pustaka : 83
Jumlah Halaman : xiii, 59 halaman, lampiran

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai *silent killer* karena prevalensinya tinggi dan dapat menyebabkan kecacatan permanen maupun kematian. Salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi adalah pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan tekanan darah pada pasien di Puskesmas Wates, Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasional dengan desain *cross-sectional* dan pendekatan survei. Jumlah populasi dalam penelitian sebanyak 67 pasien, sampel sebanyak 63 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa (19-44 tahun) 33,3% dan usia pralansia (45-55 tahun) sebesar 66,7%, berjenis kelamin perempuan sebanyak 71,4% dan sisanya laki-laki, berpendidikan terakhir perguruan tinggi sebanyak 17,5%, SMA/SMK 33,1%, SMP 28,6%, SD 20,6%, serta pekerjaan sebagai PNS sebanyak 12,7%, wiraswasta 12,7%, pegawai swasta 11,1%, petani 9,5%, buruh 4,8%, tidak atau belum bekerja sebanyak 49,2%. Sebanyak 54% responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga dan sisanya tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga. Responden yang memiliki pola makan baik sebesar 39,7% dan sisanya pola makan buruk. Sebanyak 65,1% responden menderita hipertensi tingkat 2, sisanya menderita hipertensi tingkat 1 dan tinggi. Hasil analisis statistik dengan uji Spearman menunjukkan *p value* $0,220 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap tekanan darah. Dengan demikian, dapat disimpulkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo tidak berhubungan dengan pola makan. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan kedua variabel, mengingat pentingnya pola makan terhadap tekanan darah maka disarankan dilakukan penyuluhan terkait pola makan yang baik terhadap pasien hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, pola-makan, tekanan-darah

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya sehingga dapat menyelesaikan Laporan Penelitian Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo sesuai waktu yang sudah ditentukan.

Saya menyadari bahwa dalam proses pembuatan proposal ini tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
2. Ibu Fransisca Anjar Rina Setyani.M.Kep.,Ns, Sp.Kep.M.B selaku dosen koordinator skripsi.
3. Ibu Bernadetta Eka Noviati, S.Kep.,Ns, M.M selaku dosen pembimbing 1 dalam pembuatan laporan penelitian ini.
4. Bapak Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH selaku dosen pembimbing 2 dalam pembuatan laporan penelitian ini.
5. dr. Susilo Pradyarto selaku kepala UPT Puskesmas Wates.
6. Semua staf di Puskesmas Wates yang telah membantu dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses pembuatan laporan penelitian.

Saya menyadari bahwa Laporan Penelitian Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo ini masih memiliki banyak kekurangan serta jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar kedepannya saya dapat memperbaiki dan menyusun dengan baik.

Kulon Progo, 30 Juni 2025

Penulis