

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN INSTAN
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 25-65 TAHUN DI
PUSKESMAS DANUREJAN I



Laurensia Niken Ayu Saraswati

NPM 202133021

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

2025

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN INSTAN
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 25-65 TAHUN DI
PUSKESMAS
DANUREJAN I



Laurensia Niken Ayu Saraswati

NPM 202133021

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

2025

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN INSTAN
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 25-65 TAHUN DI
PUSKESMAS
DANUREJAN I
Disusun Oleh :
Laurensia Niken Ayu Saraswati
NPM 202133021

Laporan Penelitian ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan

Disetujui Pada Tanggal. 11 Agustus 2025

Pembimbing I,



Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H.

NIK 201750006

Pembimbing II,



Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz., M.Biomed.

NIK 202350001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang Bertanda Tangan dibawah ini :

Nama : Laurensia Niken Ayu Saraswati

NPM : 202133021

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa study kasus dengan judul :

**“Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Hipertensi
Pada Usia 25-65 Tahun Di Puskesmas Danurejan I”**

Yang telah saya laksanakan selama lima bulan dari tanggal 25 April 2025 sampai 11 Agustus 2025 seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terdapat bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian ini 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 administrasi, serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau pihak manapun.

Yogyakarta, 02 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Laurensia Niken Ayu Saraswati

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 25-65 TAHUN DI PUSKESMAS DANUREJAN I

Disusun Oleh :

Laurensia Niken Ayu Saraswati

NPM 202133021

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih untuk
memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana

Pada tanggal 19 Agustus 2025

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Julia Wardani, MAN J
YOGYAKARTA
NIK 201450001

Penguji Ketua : Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz., M.P.H, Dietisien

NIK 201850005

Anggota : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H

NIK 201750006

2. Ruth Surya Wahyu Setyaning. S.Gz., M.Biomed, Dietisien

NIK 202350001


.....

.....

.....

MOTTO

“Berjalanlah dengan kerendahan hati agar tidak mudah terjatuh, karena mereka yang terlalu sering menengadah ke atas kerap lupa di mana berpijak, hingga akhirnya tersandung. Jadilah pribadi yang pemaaf dan senantiasa mengingat Tuhan dalam setiap langkah kehidupan.”

— M. G. Marsiah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh syukur kepada Tuhan yang Maha Kasih, karya ini kupersembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus, sumber kekuatan, pengharapan, dan kasih yang senantiasa menyertai setiap langkah hidupku.
2. Nenekku tersayang, M. Marsiah, yang nasihat hidupnya menjadi pegangan dan cahaya dalam perjalanan ini.
3. Ibuku tercinta, M.M. Dwi Asih, sosok luar biasa yang doa, cinta, dan pengorbanannya menjadi sumber semangat dalam setiap perjuanganku.
4. Teman dekatku, yang dengan setia menjadi sistem pendukung terbaik, menjaga ketenangan psikologisku di tengah tekanan dan kelelahan.
5. Seluruh keluargaku, atas dukungan dan cinta yang selalu hadir di setiap waktu.
6. Teman-teman seperjuangan, yang telah berbagi cerita, semangat, dan harapan dalam suka dan duka masa studi.
7. Para dosen dan seluruh sivitas akademika STIKes Panti Rapih Yogyakarta, yang telah membimbing dan mendidik dengan penuh dedikasi.

Skripsi ini adalah buah dari ketekunan, doa, dan cinta yang tak ternilai.

INTISARI

Nama	:	Laurensia Niken Ayu Saraswati
NPM	:	202133021
Judul	:	Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 25-65 Tahun Di Puskesmas Danurejan I
Tanggal Ujian	:	
Pembimbing	:	1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H 2. Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz., M.Biomed, Dietisien
Jumlah Pustaka	:	99
Jumlah Halaman	:	102

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Pola konsumsi makanan, khususnya makanan instan yang tinggi natrium dan lemak, diduga berperan dalam peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan instan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia 25–65 tahun di wilayah kerja Puskesmas Danurejan I. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat usia 25–65 tahun di wilayah tersebut, dengan sampel sebanyak 108 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), dan dianalisis menggunakan uji Chi-square serta regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan instan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,004$). Hasil ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah dalam upaya pencegahan hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: makanan instan, frekuensi konsumsi, hipertensi, Puskesmas Danurejan I

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir Penelitian yang berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 25-65 Tahun Di Puskesmas Danurejan I” dengan tepat waktu dan semaksimal mungkin. Penulisan penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai proses penulisan skripsi.

Melalui kesempatan yang baik ini, saya ingin mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan dalam proses penulisan skripsi kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan seluruh rahmat, karunia kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan tepat waktu
2. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H. selaku koordinator mata kuliah metode penelitian dan dosen pembimbing yang telah membimbing selama proses mengerjakan tugas akhir penelitian ini.

Meskipun penelitian ini telah selesai disusun, saya menyadari masih banyak kekurangan karena keterbatasan ilmu dan pengalaman. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan proposal ini. Semoga proposal ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan inspirasi bagi pembaca.

Yogyakarta, 11 Agustus 2025



Laurensia Niken Ayu Saraswati

DAFTAR ISI

	Halaman
LAPORAN PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.ii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Akademisi	5
1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat	5
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tinjauan Pustaka	6
2.1.1 Penyakit Hipertensi	6
2.1.2 Makanan Instan	10
2.1.3 Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan dengan Hipertensi ...	15

2.2	Kerangka Teori.....	18
2.3	Kerangka Konsep	18
2.4	Hipotesis Penelitian.....	19
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		20
3.1	Desain Penelitian.....	20
3.2	Identifikasi Variabel	20
3.3	Definisi Operasional.....	20
3.4	Populasi dan Sampel.....	22
3.4.1	Populasi Penelitian.....	22
3.4.2	Sampel Penelitian.....	22
3.4.3	Besar Sampel	22
3.4.4	Teknik Sampel	23
3.5	Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	23
3.7	Etika Penelitian.....	27
3.7.1	Prinsip Manfaat (<i>Beneficence</i>).....	27
3.7.2	Prinsip Menghormati (<i>Respect for Response</i>).....	28
3.7.3	Prinsip Keadilan (<i>Justice</i>)	28
3.7.4	<i>Informed Consent</i>	28
3.7.5	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	28
3.7.6	<i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	28
3.8	Pengolahan dan Analisis Data	29
3.8.1	Pengolahan Data	29
3.8.2	Analisis Data	29
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		31
4.1	Gambaran lokasi penelitian	31
4.2	Proses penelitian.....	32

4.3 Hasil Penelitian.....	33
4.3.1 Analisis univariat	33
4.3.2 Analisis bivariat	36
4.3.3 Analisis Multivariat	37
4.4 Pembahasan	38
4.4.1 Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan dengan Kejadian Hipertensi	38
4.4.2 Hubungan Usia dengan Kejadian Hipertensi	41
4.5 Kelebihan dan Kelemahan Penelitian.....	42
4.5.1 Kelebihan Penelitian	42
4.5.2 Kelemahan Penelitian	42
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran	43
5.2.1 Bagi Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Danurejan I	43
5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
DAFTAR LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Tingkat Klasifikasi Penyakit Hipertensi	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel.....	21
Tabel 4. 1 Uji Normalitas Frekuensi Konsumsi, Usia dan Skor z indeks masa tubuh	33
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Puskesmas Danurejan I	34
Tabel 4. 3 Analisis Univariat Frekuensi Konsumsi Makanan Instan, Kejadian Hipertensi, Riwayat Keluarga, dan Skor Z Indeks Masa Tubuh	34
Tabel 4. 4 Hubungan Antara Karakteristik Responden Usia 25-65 tahun dengan Kejadian dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Danurejan I.....	36
Tabel 4. 5 Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Makanan Instan, Riwayat Keluarga, Kejadian Obesitas Responden Usia 25-65 tahun dengan Kejadian Di Puskesmas Danurejan I.....	37
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Regresi Logistik Multivariat pada Kejadian Hipertensi.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Patofisiologi Kejadian Hipertensi	16
Gambar 4. 1 Peta Wilayah Kerja Puskesmas Danurejan I.....	31

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2. 1 Kerangka Teori	18
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	18
Grafik 4. 1Distribusi makanan instan yang banyak di konsumsi usia 25-65 tahun di Puskesmas Danurejan I	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Studi Pendahuluan.....	
Lampiran 2. Surat Izin Uji Etik.....	
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	
Lampiran 4. Ethical Clearance.....	
Lampiran 5. Lembar Inform Consent	
Lampiran 6. Lembar Skrining Sampel.....	
Lampiran 7. Identitas Responden.....	
Lampiran 8. Kuesioner Semi Kuantitatif Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)	
Lampiran 9. Lampiran Output SPSS	
Lampiran 10. Dokumentasi Saat Penelitian.....	