

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS KALASAN



MARIA K DAE L WAYAN

NPM 202233020

PROGRAM STUDI GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS KALASAN



MARIA K DAE L WAYAN

NPM 202233020

PROGRAM STUDI GIZI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS KALASAN

Disusun Oleh :

Maria K Dae L Wayan

NPM 202233020

Laporan Penelitian Ini Telah Diperiksa, Disetujui, dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 18 Agustus 2026

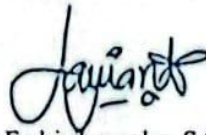
Pembimbing I



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

NIK 201750006

Pembimbing II



Ariana Endrinikapoulos, S.Gz.,M.Gz

NIK 202550002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maria K Dae L Wayan

NPM : 202233020

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian yang berjudul

**“ Hubungan antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia
Produktif Di Puskesmas Kalasan ”**

Merupakan hasil penelitian yang saya laksanakan secara mandiri pada bulan Juli 2026.

Seluruh isi penelitian ini merupakan hasil pemikiran dan karya saya sendiri. Apabila terdapat kutipan, pendapat, data, maupun informasi yang berasal dari karya atau hasil penelitian pihak lain, baik yang dikutip secara langsung maupun tidak langsung, seluruhnya telah dicantumkan sumbernya secara jelas sesuai dengan kaidah, etika, dan ketentuan penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi penelitian ini bukan merupakan hasil karya saya sendiri atau terdapat unsur plagiarisme, saya bersedia menerima segala bentuk sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik berupa sanksi moral, sanksi administratif, maupun tuntutan ganti rugi atau sanksi hukum lainnya sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran, tanpa adanya paksaan ataupun tekanan dari pihak mana pun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan

Maria K Dae L Wayan

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS KALASAN

Disusun Oleh :
Maria K Dae L Wayan
NPM: 202233020

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana
Pada tanggal 14 Agustus 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK. 201450001

Penguji

Ketua : Dita Hanna Febriani, S.Kep.,Ns.,MS

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

2. Ariana Endrinikapoulos, S.Gz,M.Gz





MOTTO

"Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur."

(Filipi 4:6)

"Bersyukurlah kepada TUHAN, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya."

(Mazmur 107:1)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh ketulusan dan rasa hormat, karya ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih dan pengharapan yang mendalam kepada :

1. Tuhan yesus sumber hikmat, kasih dan kekuatan. Terima kasih atas segala penyertaan-Mu dalam setiap proses kecil maupun besar sekalipun, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada orangtua saya tercinta bapak Silas Sabulon Sayang Lelang Wayan dan bapak Silas Sabulon Sayang Lelang Wayan yang dengan kasih, doa dan pengorbanannya membawa saya sampai di titik ini. Semoga kebahagiaan dan segala cinta yang mama dan bapa curahkan akan kembali kepada kalian dengan cara yang paling indah.
3. Kepada kaka-kaka saya, Yuliana Banger Hurint, Rinto Wayan, dan Rini Wayan, yang selalu memberi semangat dan dibalut canda dan ejekan yang justru menguatkan. Semoga kehidupan kalian selalu baik dan bahagia.
4. Kepada, Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Ariana Endrinikapoulos, S.Gz., M.Gz selaku dosen pembimbing II. Terima kasih banyak karena telah telah memberikan waktu luang untuk bimbingan, memberikan ilmu, saran, semangat serta motivasi dalam proses menyelesaikan laporan penelitian ini dengan penuh kesabaran.
5. Kepada sahabat seperjuangan saya dari bangku SMP sampai Kuliah, Elda Dahung dan Nanda Heppi, yang selalu hadir memberikan doa, motivasi, dukungan, dan menjadi tempat berbagi suka maupun duka selama perjalanan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Kepada sahabat-sahabat yang telah menjadi keluarga di tanah rantau, Afny, Kristin, Tania, Alesia, Monik, Sr Sesilia, Ka Pius, Oliv, Maria, Anna, Ranti, Wanti, Tere, dan Wiji, terima kasih karena telah hadir dalam setiap proses kehidupan penulis, menjadi tempat berbagi tawa, air mata, dan perjuangan selama menempuh pendidikan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Kepada diri saya sendiri, yang meskipun melewati jalan penuh tantangan, tetap bertahan dan melangkah hingga sampai di tahap ini, dengan keyakinan bahwa perjalanan ini belum berakhir.

INTISARI

Nama	: Maria K Dae L Wayan
NPM	202233020
Judul	: Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kalasan
Pembimbing	: 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H 2. Ariana Endrinikapoulos, S.Gz.,M.Gz
Jumlah Pustaka	95
Jumlah Halaman	97

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya terus meningkat dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kejadian hipertensi adalah pola makan. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Kalasan, Kabupaten Sleman. **Metode** : Penelitian menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 137 responden yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan data sekunder tekanan darah dari Puskesmas Kalasan. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). **Kesimpulan** : Responden dengan pola makan tinggi natrium memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi dibandingkan responden dengan pola makan rendah natrium. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi melalui penerapan pola makan yang sehat pada usia produktif.

Kata kunci : pola makan, hipertensi, usia produktif, natrium, Puskesmas Kalasan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kalasan“. Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H selaku Dosen Pembimbing 1
2. Ibu Ariana Endrinikapoulos, S.Gz.,M.Gz selaku Dosen Pembimbing II
3. Semua pihak yang telah mendukung penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini

Para dosen yang telah meluangkan banyak waktu dan tenaga untuk membantu dan membimbing saya serta memberi kesempatan untuk dapat mengembangkan diri melalui penyusunan laporan penelitian ini. Saya juga mengucapkan terima kasih atas dukungan moral dan materi pada semua pihak yang telah berkontribusi.

Harapan saya semoga lapangan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi pembaca. Karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman saya yakin masih banyak kekurangan dalam laporan penelitian ini. Oleh sebab itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki baik bentuk maupun isi demi kesempurnaan laporan penelitian ini.

Yogyakarta, 18 Agustus 2026

Maria K Dae L Wayan

DAFTAR ISI

	Halaman
LAPORAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
SKRIPSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
INTISARI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN	1
1.2 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tinjauan Teori	6
2.1 Kerangka Teori	26
2.2 Kerangka Konsep	27
2.4 Hipotesis Penelitian	28
BAB 3.....	29
METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian.....	29
3.3 Definisi Operasional	29
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	30

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.6 Teknik dan instrumen Pengumpulan Data.....	32
3.7 Etika Penelitian	35
3.8 Analisis Data.....	36
BAB 4.....	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	37
4.2 Proses Penelitian	38
4.3 Hasil.....	39
4.4 Pembahasan	43
4.5 Kelebihan dan kelemahan penelitian	48
BAB 5.....	49
KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.....	19
Tabel 2. 2 Distribusi Kelompok Makanan di Dalam Rencana Diet DASH Sebesar 2000 Kkal.....	20
Tabel 2. 3 Anjuran Jumlah Konsumsi Makan Pada Penderita Hipertensi.....	21
Tabel 2. 4 Anjuran Diet DASH	21
Tabel 2. 5 Klasifikasi Hipertensi	8
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Usia Produktif di Puskesmas Kalasan.	40
Tabel 4. 2 Distribusi Pola Makan, Hipertensi, dan Obesitas Pada Responden Usia Produktif di Puskesmas Kalasan.....	41
Tabel 4. 3 Analisis Hubungan Antara Karakteristik Responden Usia Produktif dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kalasan	42
Tabel 4. 4 Analisis Hubungan Antara Pola Makan dan Kejadian Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Kalasan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	27
Gambar 4. 1 Tempat Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data	61
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 3 <i>Ethical Clearance</i>	63
Lampiran 4 Penjelasan Penelitian.....	64
Lampiran 5 Lembaran <i>Infomed Consent</i>	65
Lampiran 6 Kuesioner Pola Makan	66
Lampiran 7 Kuesioner Karakteristik Responden.....	70
Lampiran 8 Lembar Skrining Subjek	71
Lampiran 9 Rekapitulasi Data Penelitian	72
Lampiran 10 Output SPSS.....	73
Lampiran 11 Bukti Konsultasi.....	79
Lampiran 12 Dokumentasi Pengambilan Data	80
Lampiran 13 Jadwal Rencana Penyelesaian Matakuliah Skripsi.....	81
Lampiran 14 Turnitin	82