

**GAMBARAN POLA MAKAN, PENGETAHUAN
DAN STATUS HIPERTENSI PADA GURU
DI SMAN 3 SIAK HULU**

FANI KHARINA



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul **"Gambaran Pola Makan, Pengetahuan, dan Status Hipertensi pada Guru di SMAN 3 Siak Hulu"** adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian, dan pemaparan asli dari penulis sendiri yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 20 Mei 2024



Fani Kharina

P032113411056

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Makan, Pengetahuan Dan Status Hipertensi
Pada Guru Di Sman 3 Siak Hulu.
Nama : Fani Kharina
NIM : P032113411056

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing 1 :
Yessi Alza, SST, M. Biomed



Pembimbing 2 :
Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si



Penguji :
Fitri, SP, MKM



Diketahui oleh :

Ketua Jurusan
Fitri, SP, MKM
NIP 198008132006042010



Tanggal Ujian :
22 Mei 2024

Tanggal Lulus

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“Gambaran pola makan, pengetahuan dan status hipertensi pada guru di sman 3 Siak Hulu”** ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan laporan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus- tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, M.H. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Fitri, SP, MKM selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Yessi Alza SST, M. Biomed selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik
4. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, dan pikiran serta penuh kesabaran telah membimbing penulis dan memberikan kritik serta saran demi perbaikan penulisan laporan Tugas Akhir ini
5. Fitri, SP, MKM selaku penguji yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan laporan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan laporan Tugas Akhir.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan doa, pengertian serta dukungan terbaik kepada penulis.
8. Nadilla, florensia, Anggun, aura, dan nisa yang telah membantu penulisan dan penelitian dalam menyelesaikan laporan akhir serta dukungan dan semangat kepada penulis serta membantu penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan. Terakhir penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekanbaru, 20 Mei 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fani Kharina', with a horizontal line underneath the name.

Fani Kharina

P032113411056

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
RIWAYAT HIDUP.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Manfaat Wawasan.....	4
1.4.2. Manfaat Praktis	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Definisi Hipertensi	5
2.2. Patofisiologi Hipertensi.....	6
2.3. Jenis- Jenis Hipertensi.....	7
2.4. Faktor Resiko Hipertensi	8
2.5. Klasifikasi Hipertensi.....	8
2.6. Penatalaksanaan pola makan pada penderita hipertensi terhadap diet DASH	9
2.6.1. Dietary Approach To Stop Hypertension (DASH)	9
2.6.2. Pengaruh Diet DASH terhadap penurunan tekanan darah	10
2.6.3. Pengetahuan	11
2.6.4. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan.....	11
2.7. Pola Makan	13

BAB III.....	14
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	14
3.1. Kerangka Konsep.....	14
3.2. Definisi Operasional	15
BAB IV.....	16
METODELOGI PENELITIAN.....	16
4.1. Tempat dan Waktu	16
4.2. Jenis Penelitian.....	16
4.3. Populasi dan Sampel Penelitian	16
4.3.1. Populasi.....	16
4.3.2. Sampel.....	16
4.4. Teknik Sampling.....	16
4.5. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	17
4.5.1. Jenis Data	17
4.5.2. Cara Pengumpulan Data.....	17
4.6. Pengolahan dan Analisis Data.....	17
4.6.1. Pengolahan Data	17
4.6.2. Analisis Data	19
BAB V	20
HASIL DAN PEMBAHASAN	20
5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	20
5.2. Gambaran Karakteristik Responden	21
5.3. Karakteristik tingkat pengetahuan Responden.....	22
5.4. Karakteristik Pola Makan Responden.....	24
5.5. Karakteristik Status Hipertensi Responden.....	25
BAB VI.....	28
PENUTUP.....	28
6.1. Kesimpulan	28
6.2. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA.....	29
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Derajat Hipertensi	8
Tabel 2. Definisi Operasional	15
Tabel 3. Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan Responden di SMAN 3 Siak Hulu.....	21
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan di SMAN 3 Siak Hulu Pekanbaru	23
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pola Makan di SMAN 3 Siak Hulu Pekanbaru	24
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Status Hipertensi di SMAN 3 Siak Hulu Pekanbaru	25
Tabel 7. Tabulasi Silang Pengetahuan, Pola Makan, dan Status Hipertensi.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Patofisiologi Hipertensi.....	7
Gambar 2. Kerangka Konsep	14
Gambar 3. SMAN 3 Siak Hulu	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	33
Lampiran 2. Lembar Kuesioner	34
Lampiran 3. Master Tabel	40
Lampiran 4. Biaya Penelitian di SMAN 3 Siak Hulu	41
Lampiran 5. Penilaian Kuesieoner Responden	42
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Poltekkes Kemenkes Riau.....	43
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian SMAN 3 Siak Hulu	44
Lampiran 8. Struktur Organisasi Guru SMAN 3 Siak Hulu	45
Lampiran 9. Dokumentasi	46