

**GAMBARAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LIMAPULUH**

HARUM LAILATUL HUSNA



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Limapuluh” adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian, dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 28 Mei 2025



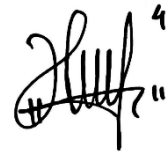
Harum Lailatul Husna
NIM. P032213411017

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam proposal tugas akhir dengan judul “Gambaran Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Limapuluh” ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau.

Pekanbaru, 28 Mei 2025



Harum Lailatul Husna

NIM. P032213411017

**GAMBARAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LIMAPULUH**

HARUM LAILATUL HUSNA

Tugas Akhir

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madyah pada Program D-III Gizi

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul TA : Gambaran Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di
Puskemas Limapuluh
Nama : Harum Lailatul Husna
NIM : P032213411017
Program Studi : Diploma III Gizi
Tanggal : 16 Desember 2024

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

Dosen Pembimbing
Rahimatul Uthia, S. Farm. M, Si

Penguji I
Alkausyari Aziz, SKM, M. Kes

Penguji II
Yessi Alza, SST, M. Biomed

Diketahui Oleh Ketua Jurusan
Sri Mulyani, STP, M. Si
NIP. 197801232009122002



Tanggal Ujian : 28 Mei 2025

Tanggal Lulus :

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Tugas Akhir ini yang diajukan guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Gizi dengan judul “Gambaran Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Limapuluh”.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis menghadapi kesulitan, tetapi berkat bimbingan, pengarahan dan bantuan semua pihak, Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M. Keb, MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau.
2. Sri Mulyani, STP, M. Si selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau.
3. Rahimatul Uthia, S. Farm, M. Si selaku pembimbing yang memberikan bimbingan, masukan, saran dan dukungan dalam proses penyusunan hasil penelitian Tugas Akhir ini.
4. Alkausyari Aziz, SKM, M. Kes selaku penguji I yang telah memberikan tanggapan dan saran yang membangun dalam penyusunan hasil penelitian Tugas Akhir ini.
5. Yessi Alza, SST, M. Biomed selaku penguji II yang telah memberikan tanggapan dan saran yang membangun dalam penyusunan hasil penelitian Tugas Akhir ini.
6. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staf yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan Laporan Tugas Akhir.
7. Teristimewa untuk cinta pertama dan pintu surga, Bapak Iswarman dan Ibu Desrianti. Terimakasih telah mengusahakan segalanya untuk anak bungsumu yang satu ini. Ibu Desrianti yang selalu memberikan semangat sekaligus teman curhat penulis dan Bapak Iswarman yang memberikan

semangat dan dukungannya untuk anak kesayangannya ini. Terimakasih atas doa hebat yang selalu kalian panjatkan untuk penulis. Segala pencapaian ini tidak lepas dari pengorbanan, kesabaran, dan cinta tanpa syarat yang telah Bapak dan Ibu curahkan.

8. Ketiga saudara tercinta, Dika, Fitra dan Ikbal. Terimakasih telah menjadi abang yang memberikan semangat, doa dan dorongan untuk penulis.
9. Kepada Rifal Gautama Putra, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan tugas akhir ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis. Terimakasih sudah membantu dan meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah penulis.
10. Sahabat-sahabat penulis yaitu Siti, Lulu, Fira, Habil dan Grup Semangat Mahasiswa yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan hasil penelitian tugas akhir 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, 28 Mei 2025



Harum Lailatul Husna

NIM. P032213411017

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Defenisi Hipertensi	4
2.2 Patofisiologi Hipertensi	4
2.3 Jenis-jenis Hipertensi.....	5
2.4 Faktor Risiko Hipertensi.....	6
2.5 Klasifikasi Hipertensi	7
2.6 Peenatalaksanaan Hipertensi	8
2.7 Pola Makan	9
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFENISI OPERASIONAL.....	11
3.1 Kerangka Konsep.....	11
3.2 Defenisi Operasional	12
BAB IV METODE PENELITIAN	13
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	13

4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	13
4.3 Populasi dan Sampel.....	13
4.4 Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	13
4.5 Pengolahan Data	14
4.6 Analisis Data	15
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	16
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	16
5.2 Gambaran Karakteristik Responden	17
5.3 Pola Makan Responden	21
5.4 Status Hipertensi Responden	25
BAB VI PENUTUP	27
6.1 Kesimpulan	27
6.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi berdasarkan pengukuran tekanan darah.....	8
Tabel 2 Karakteristik Usia	17
Tabel 3 Karakteristik Jenis Kelamin.....	18
Tabel 4 Karakteristik Pendidikan Responden.....	19
Tabel 5 Karakteristik Pekerjaan Responden	20
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Pola Makan Responden.....	21
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Status Hipertensi.....	25
Tabel 8 Tabulasi Silang Pola Makan dan Status Hipertensi	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Patofisiologi Hipertensi	5
Gambar 2 Lokasi Penelitian.....	16
Gambar 3 Sumber Natrium.....	22
Gambar 4 Sumber Lemak.....	23
Gambar 5 Sumber Karbohidrat.....	24

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembaran Persetujuan Menjadi Responden	32
Lampiran 2 Kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire)	33
Lampiran 3 Master Tabel	35
Lampiran 4 Penilaian Kuesioner Responden	39
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	40
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	41