

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI POSYANDU LANSIA DI DESA JAMBESARI
PONCOKUSUMO KABUPATEN MALANG**



OLEH

NUR LAELA SANDI KARISMA

NIM 17.1.130

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI POSYANDU LANSIA DI DESA JAMBESARI
PONCOKUSUMO KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang



OLEH

NUR LAELA SANDI KARISMA

NIM 17.1.130

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Laela Sandi Karisma
Tempat/tanggal lahir : Malang, 12 Juli 1997
NIM : 17.1.130
Alamat : Desa Jambesari Dusun Sumbesari
Kecamatan Poncokusumo

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 11 Juni 2020



Nur Laela Sandi K

NIM. 17.1.130

CURRICULUM VITAE



Nama : Nur Laela Sandi Karisma
Tempat tanggal lahir : Malang, 12 Juli 1997
Alamat rumah : Desa Jambesari Dusun Sumpersari Kecamatan
Poncokusumo
Nama orang tua :
Ayah : Khoirul Efendi
Ibu : Santi
Riwayat pendidikan :
SD : MI MAMBAUL HUDA JAMBESARI
SMP : SMP NEGERI 2 PONCOKUSUMO
SMK : SMK NU SUNAN AMPEL PONCOKUSUMO

LEMBAR PERSETUJUAN

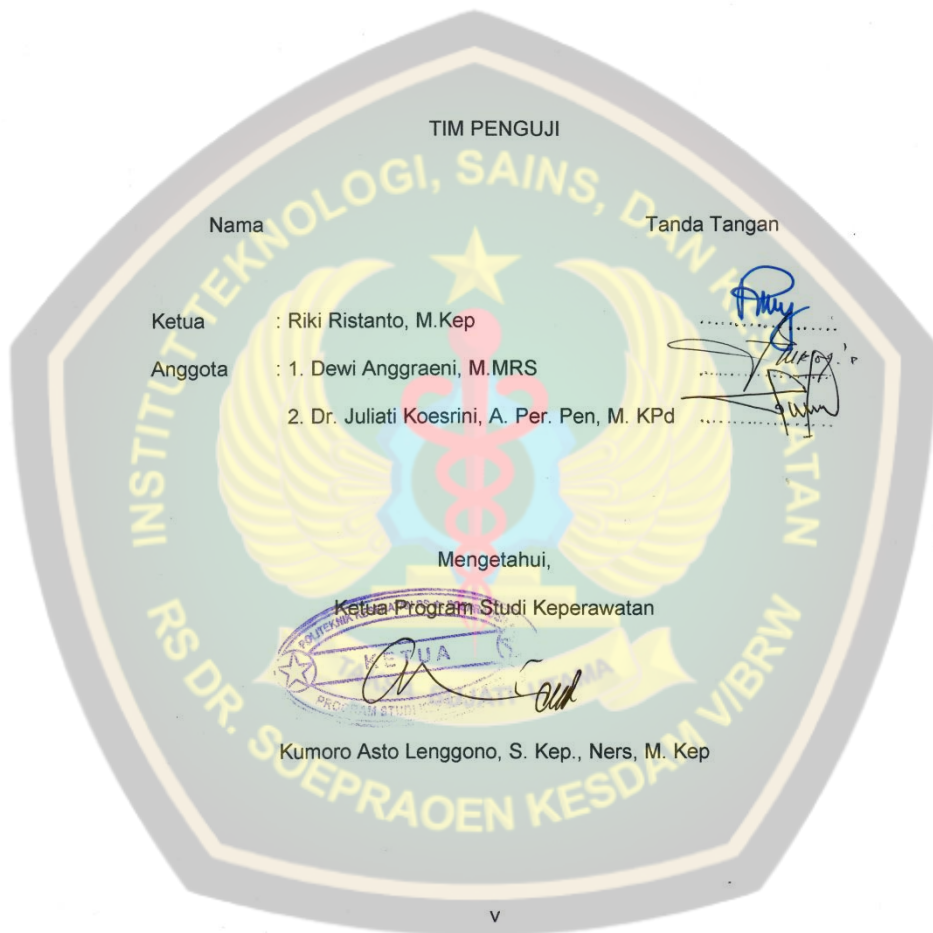
Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal: 29 - Juni - 2020



LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS. dr. Soepraoen
Malang



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Jambesari Poncokusumo” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

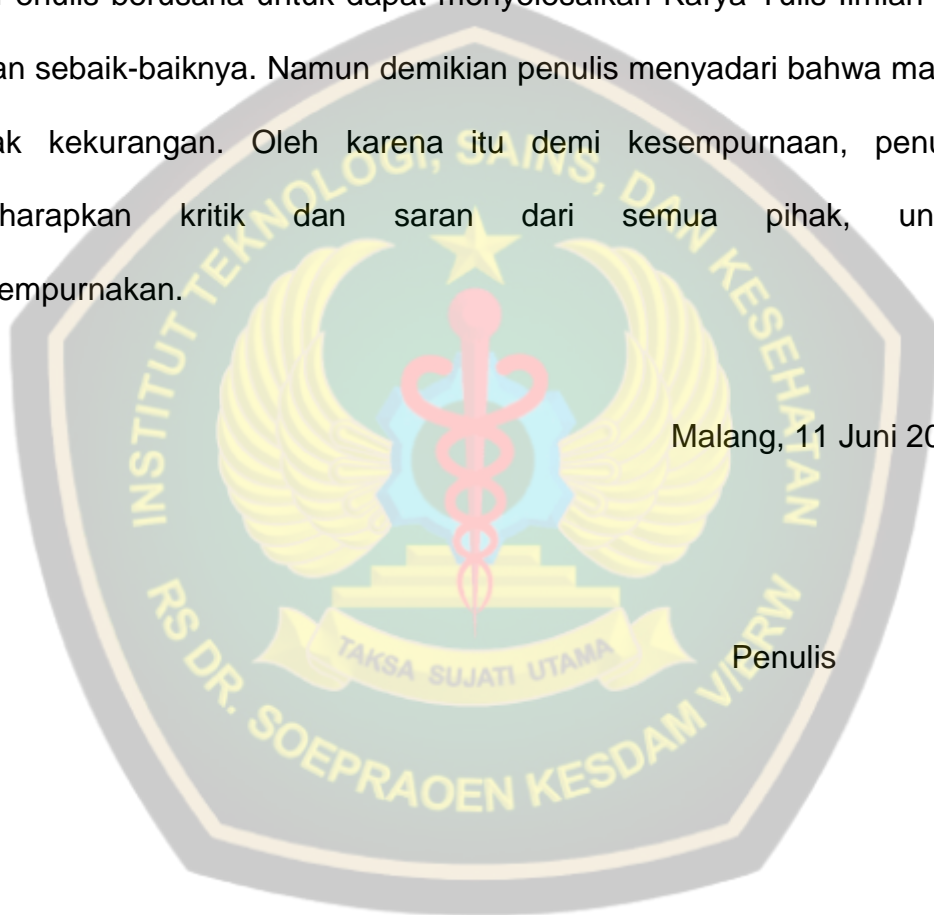
1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, SPh., SH, S. Kep., Ners, M. M., M. Kes., selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen.
2. Bapak Kumoro Asto Lenggono, S. Kep., Ner, M. Kep selaku Ka Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
3. Ibu Endang Setyo Wati selaku kader posyandu lansia di Desa Jambesari yang telah menyediakan lahan dan membantu memberikan informasi.
4. Bapak Bayu Budi L, M. Kep selaku Pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Ibu Dr. Juliati Koesrini, A. Per.Pen, M. KPd selaku Pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakan.

Malang, 11 Juni 2020

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae	iv
Lembar Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Pola Makan	5
2.1.1 Definisi Pola Makan	5
2.1.2 Komponen Pola Makan	6
2.1.3 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	7
2.2 Konsep Hipertensi.....	14
2.2.1 Pengertian Hipertensi	14
2.2.2 Etiologi dan Faktor Resiko Hipertensi	15
2.2.3 Gejala Hipertensi	20
2.2.4 Klsifikasi Hipertensi.....	20
2.2.5 patofisiologi Hipertensi.....	23
2.2.6 Komplikasi Hipertensi	24
2.2.7 Pemeriksaan Penunjang.....	27
2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi.....	28
2.2.9 Pengaturan Diet Penderita Hipertensi	29
2.3 Konsep Lansia	34
2.3.1 Definisi Lansia	34
2.3.2 Batasan Lansia	35
2.3.3 Karakteristik Lansia	36
2.3.4 Perubahan Lansia	36
2.4 Kerangka Konsep	45
2.5 Deskripsi Kerangka Konsep.....	46
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	47
3.2 Kerangka Kerja	48

3.3 Populasi, sampel, dan teknik sampling	49
3.3.1 Populasi.....	49
3.3.2 Sampel	49
3.3.3 Teknik Sampling	49
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	50
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	50
3.4.2 Definisi Operasional	50
3.5 Prosedur Pengumpulan Data.....	52
3.5.1 Proses Perijinan	52
3.5.2 Proses Pengumpulan Data.....	53
3.5.2.1 Tahapan Pengumpulan Data.....	53
3.5.2.2 Instrumen Pengumpulan Data	53
3.5.2.2.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	54
3.5.2.3 Pengolahan Data	54
3.6 Etika Penelitian	59
3.7 Keterbatasan Penelitian	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	61
4.1.1 Gambaran Penelitian	61
4.2 Data Umum.....	62
4.3 Data Khusus	63
4.4 Pembahasan.....	64
4.4.1 Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jambesari Poncokusumo Kabupaten Malang.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	69
Daftar Pustaka.....	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	45
Gambar 3.2 Kerangka Kerja	48



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Definisi Operasional	51
Tabel 1.2 Data Umum Distribusi Karakteristik Responden	62
Tabel 1.3 Data Khusus Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Penderita Hipertensi	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	73
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian ...	74
Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	75
Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen Gambaran Pola Makan Penderita Hipertensi.....	76
Lampiran 5 Lembar Kuisisioner	78
Lampiran 6 Surat Persetujuan Judul.....	82
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian	83
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Karya Tulis	87
Lampiran 9 Dokumentasi	90
Lampiran 10 Rekapitulasi Data Umum	93
Lampiran 11 Rekapitulasi Data Khusus.....	94
Lampiran 12 Hasil Tabulasi Silang.....	95
Lampiran 13 Bukti revisi KTI	96

DAFTAR SINGKATAN

ISH : *Isolated Systolic Hypertension*

JNC : *Joint National Committee*

MSG : Monosodium Glutamat

WHO : *World Healt Organization*



ABSTRAK

Karisma, Nur Laela Sandi 2020 **Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Jambesari Poncokusumo Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang. Pembimbing (I) Bayu Budi Laksono, M.Kep dan Pembimbing (II) DR. Juliati Koesrini, A.Per. Pen., M.KPd.

Hipertensi biasa terjadi dikarenakan pola makan yang kurang sehat dan kebanyakan orang belum mengetahui bahwa pola makan yang kurang sehat dapat mengakibatkan hipertensi. Kebanyakan orang juga sudah melakukan pengobatan hipertensi secara rutin, minum obat secara rutin dan rajin berolahraga namun tekanan darah tetap saja tidak turun, mungkin hal itu terjadi karena pola makan yang biasa dilakukan kebanyakan orang setiap harinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan penderita hipertensi di posyandu lansia di Desa Jambesari Poncokusumo Kabupaten Malang.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel dengan metode *total sampling*. Tempat penelitian di Posyandu Lansia Desa Jmbesari Poncokusumo Kabupaten Malang dan waktu penelitian yaitu pada 10-12 Juni 2020. Populasi berjumlah 21 lansia dan sampel sebanyak 21 lansia yang menderita hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Variabel penelitian ini yaitu pola makan penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Jambesari. Analisa data menggunakan *coding, scoring, tabulating* dan *presentage*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar memiliki pola makan yang buruk atau tidak sesuai dengan diit hipertensi sebanyak 16 responden (76,2%), dan yang memiliki pola makan baik atau sesuai dengan diit hipertensi sebanyak 5 responden (23,8%). Simpulan penelitian ini adalah sebagian besar responden mempunyai pola makan yang tidak sesuai diet hipertensi. Diharapkan pada lansia agar lebih mengetahui dan menjaga pentingnya pola makan yang sesuai untuk penderita hipertensi.

Kata kunci: Pola Makan, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Karisma, Nur Laela Sandi 2020. **Overview of Eating Patterns in Patients with Hypertension in the Elderly Posyandu in Jambesari Poncokusumo Village Malang Distict.** Scientific Papers. Nursing Study Program Of Poltekkes Hospital dr. Soepraoen Malang. Advisor (I) Bayu Budi Laksono, M.Kep and Supervisor (II) DR. Juliati Koesrini, A.Per. Pen., M.KPd.

Hypertension is common due to unhealthy eating patterns and most people do not know that unhealthy eating patterns can cause hypertension. Most people also have to do hypertension treatment routinely, take medication regularly, take medication regularly and exercise diligently, but blood pressure still does not go down, maybe it happens because of the usual eating patterns of most people every day. The purpose of this study is to find out the pattern of eating patterns in hypertension patients in the elderly posyandu in Jambesari Poncokusumo Village Malang District.

This research uses descriptive research design. The sampling technique is by total sampling method. The place of the research in the Elderly Posyandu Jambesari Village Poncokusumo Malang District, and the research time is June 10-12, 2020. The population is 21 elderly and the sample is 21 elderly who suffer from hypertension. The instrument used was a questionnaire. The variable of this research is the diet of hypertension sufferers in the elderly posyandu Jambesari Village. Data analysis uses coding, scoring, tabulating and presentage.

Based on the results of the study found that most have poor diet or not in accordance with the hypertension diet of 16 respondents (76,2%), and those who have a good diet or according to the hypertension diet of 5 respondents (23,8%). The conclusion of this study is that most respondents have diets that do not fit into a hypertension diet. Hopefully, elderly can better know and maintain the importance of eating patterns that are suitable for people with hypertension.

Keywords: Pattern, Hypertension, Elderly