

**HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG
HIPERTENSI DENGAN UPAYA PENGENDALIAN
POLA MAKAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS ADIMULYO**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Irma Dwi Saputri

NIM : 202202271

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

**HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG
HIPERTENSI DENGAN UPAYA PENGENDALIAN
POLA MAKAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS ADIMULYO**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Irma Dwi Saputri

NIM : 202202271

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI
DENGAN UPAYA PENGENDALIAN POLA MAKAN DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ADIMULYO**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 6 Januari 2026

Pembimbing



(Ns. Rina Saraswati, M. Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahya Septiwi, M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph. D)

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI
DENGAN UPAYA PENGENDALIAN POLA MAKAN DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ADIMULYO**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :




Irma Dwi Saputri

NIM : 202202271

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 6 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Marsito, M. Kep, Sp. Kom. (Penguji 1) ()
2. Sarwono, S. KM., M. Kes. (Penguji 2) ()
3. Ns. Rina Saraswati, M. Kep. (Penguji 3) ()

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph. D)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 6 Januari 2026


Irma Dwi Saputri

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irma Dwi Saputri
Nim : 202202271
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Right) atas skripsi saya yang berjudul:

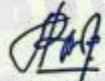
HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI DENGAN UPAYA PENGENDALIAN POLA MAKAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ADIMULYO

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 6 Januari 2026

Yang menyatakan



(Irma Dwi Saputri)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Irma Dwi Saputri
Tempat Tanggal Lahir : Kebumen, 26 Januari 2004
Alamat : Desa Arjosari RT 06/RW 03, Adimulyo, Kebumen
Nomor Telepon : 088902854132
Alamat Email : mrsirma0@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul


**HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI
DENGAN UPAYA PENGENDALIAN POLA MAKAN DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ADIMULYO**

Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat di Gombong, 6 Januari 2026


(Irma Dwi Saputri)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Alhamdulillah atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Karya Akhir dengan judul “Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo” dengan baik dan tepat, tepat waktu, dan penuh kesabaran. Penyusunan Tugas Akhir ini merupakan rangkaian perjalanan akademik penulis di Program Studi Keperawatan, Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Gombong.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bantuan, bimbingan, dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kemudahan, kelancaran penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan (skripsi) ini.
2. Kedua orang tua saya, Ayah Sutaryo dan Ibu Kholis Maesaroh yang selalu memberikan doa, cinta, semangat dan dukungan tanpa henti.
3. Prof. Dr. Sofyan Anif, M. Si selaku rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Ns. Eka Riyanti, M. Kep, Sp. Kep. Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
5. Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep. Sp. Kep., MB. Ph. D selaku ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong
6. Ns. Rina Saraswati, M. Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan semangat menyelesaikan skripsi ini. Rasa hormat dan bangga, bisa berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Ibu.
7. Ns. Marsito M. Kep, Sp. Kom. selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji Skripsi penulis.

8. Sarwono S. KM., M. Kes. selalu Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji Skripsi penulis.
9. Yang tersayang kakak saya Amin Riyanto selalu memberikan support yang tiada hentinya.
10. Sahabat seperjuangan saya, Farah Laili Laksita Windy dan Lelyana Dwianti selaku teman terdekat penulis yang menjadi tempat berbagi cerita dan dukungan dalam masa pendidikan dan penulisan skripsi ini.
11. Teman-teman penulis di grup “*Close Friend*” yang telah menemani perjalanan akademik ini dengan penuh keceriaan dan dukungan.
12. Semua pihak yang membantu penyusunan skripsi baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
13. Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong.
14. *Las but not least*, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak terdapat kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempatan tugas akhir ini.

Gombong, 6 Januari 2026

(Irma Dwi Saputri)

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

”Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

”Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Tak ada mimpi yang patut untuk diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

”Hadapi semuanya langsung di muka, apapun yang terjadi tidak apa, setiap hari ku bersyukur melihatmu berselumut harapan, berbekal cerita”

(Baskara Putra - Hindia)

PERSEMBAHAN

Tiada bagian yang paling indah dalam laporan skripsi ini selain lembar persembahan. Karya ini saya persembahkan sebagai ungkapan bakti dan terima kasih kepada orang tua tercinta, Bapak Sutaryo dan Ibu Kholis Maesaroh, atas ketulusan doa yang tiada henti serta semangat yang tak ternilai. Saya juga mempersembahkan skripsi ini kepada kakak dan teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Desember 2025
Irma Dwi Saputri¹⁾, Rina Saraswati²⁾
mrsirma0@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI DENGAN UPAYA PENGENDALIAN POLA MAKAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ADIMULYO

Latar belakang: Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah melebihi batas normal yaitu diatas 140/90 mmHg. Faktor penting dalam pengendalian hipertensi adalah tingkat pengetahuan lansia, khususnya terkait pola makan yang sesuai. Menurut (WHO, 2023) terdapat 1,28 miliar kasus hipertensi berusia 30-79 tahun. Berdasarkan (Kemenkes, 2024) prevalensi 65–74 tahun, dengan angka mencapai 57,6% di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo sebanyak 2054 orang dan di Posyandu lansia Desa Arjosari dan Sidomukti sebanyak 60 orang lansia yang menderita hipertensi.

Tujuan penelitian: Mengetahui Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Lansia di Puskesmas Adimulyo.

Hasil penelitian: Didapatkan bahwa 60 responden memiliki pengetahuan baik 22 responden (36,7%), pengetahuan sedang 38 responden (63,3%), pengetahuan kurang tidak ada. Responden dengan pola makan baik terdapat 16 responden (26,7%), pola makan cukup 30 responden (50.0%), pola makan tidak baik 14 responden (23.3%). Hasil penelitian menggunakan uji Spearman Rank Correlation diperoleh p-value sebesar 0,041 yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$)

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo.

Rekomendasi: Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat edukasi kesehatan tentang hipertensi, khususnya dalam pengendalian pola makan lansia melalui kegiatan Posyandu lansia. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi pengendalian hipertensi, seperti dukungan keluarga dan tingkat pendidikan, agar hasil penelitian lebih komprehensif.

Kata kunci: *Pengetahuan, Hipertensi, Upaya Pengendalian Pola Makan*

¹⁾ Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Desember 2025
Irma Dwi Saputri¹⁾, Rina Saraswati²⁾
mrsirma0@gmail.com

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN ELDERLY KNOWLEDGE ABOUT HYPERTENSION AND EFFORTS TO CONTROL EATING PATTERNS IN THE WORKING AREA OF ADIMULYO PUBLIC HEALTH CENTER

Background: Hypertension is a condition where blood pressure exceeds the normal limit, namely above 140/90 mmHg. A crucial factor in controlling hypertension is the level of knowledge of the elderly, especially regarding appropriate dietary patterns. According to (WHO, 2023), there are 1.28 billion cases of hypertension in the 30-79 year old population. According to (Kemenkes, 2024) the prevalence of hypertension in the 65-74 year old population, with a figure reaching 57.6% in the Adimulyo Community Health Center Working Area, as many as 2,054 people and at the Posyandu lansia (Integrated Health Post) in Arjosari and Sidomukti Villages, as many as 60 elderly people suffer from hypertension.

Research Purpose: Understanding the correlation between Elderly's Knowledge of Hypertension and Efforts to Control the Elderly's Diet at the Adimulyo Community Health Center.

Research Result: It was found that 22 respondents (36.7%) had good knowledge, 38 respondents (63.3%) had moderate knowledge, and none had poor knowledge. 16 respondents (26.7%) had a good diet, 30 respondents (50.0%) had a sufficient diet, and 14 respondents (23.3%) had a poor diet. The results of the study using the Spearman Rank Correlation test obtained a p-value of 0.041, which means it is smaller than the value of $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a significant correlation between the level of knowledge of the elderly regarding hypertension and efforts to control dietary patterns in the Adimulyo Community Health Center Work Area.

Recommendation: This research is expected to strengthen health education on hypertension, particularly in managing the elderly's dietary habits through Posyandu (Integrated Health Post) activities. Future researchers are advised to add other variables that could potentially influence hypertension control, such as family support and education level, to provide more comprehensive results.

Keywords: *Knowledge, Hypertension, Efforts to Control Diet.*

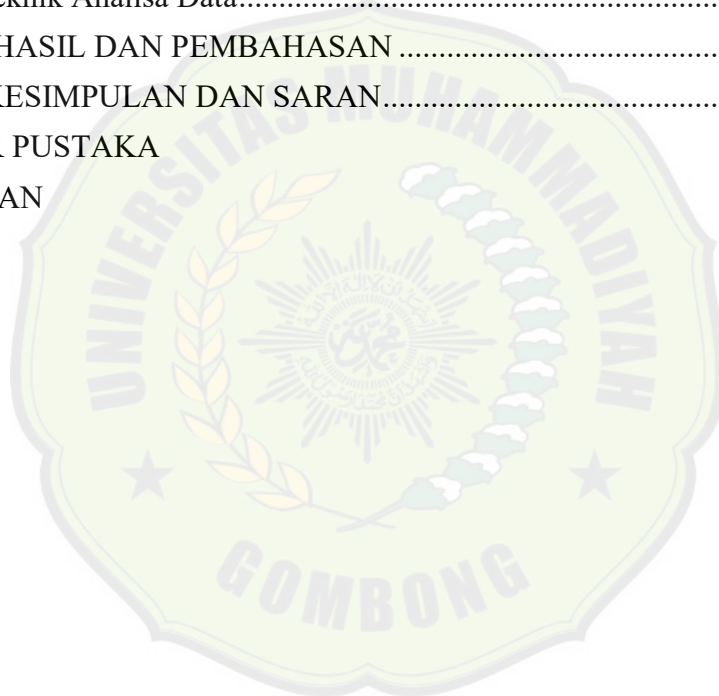
¹⁾ **Student, Universitas Muhammadiyah Gombong**

²⁾ **Lecturer, Universitas Muhammadiyah Gombong**

DAFTAR ISI

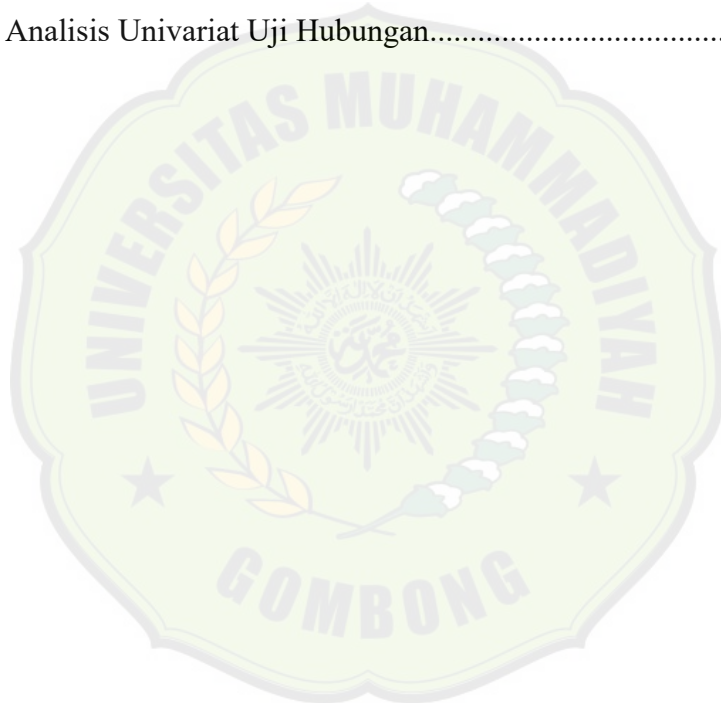
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS	v
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1) Hipertensi	8
2) Konsep Pengetahuan	15
3) Pola Makan	18
4) Lanjut Usia.....	21
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25

A. Desain Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	29
H. Etika Penelitian.....	30
I. Teknik Pengumpulan Data.....	31
J. Teknik Analisa Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner HK-LS.....	29
Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	37
Tabel 3.2 Tingkat Pengetahuan Lansia	39
Tabel 3.2 Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi.....	39
Tabel 3.2 Analisis Univariat Uji Hubungan.....	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	9
Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian	23
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	24



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kebumen
- Lampiran 3. Surat Balasan Dinas Kesehatan Kebumen
- Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Adimulyo
- Lampiran 5. Surat Balasan Studi Pendahuluan di Puskesmas Adimulyo
- Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kebumen
- Lampiran 7. Balasan Dinas Kesehatan Kebumen
- Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian Puskesmas Adimulyo
- Lampiran 9. Balasan Puskesmas Adimulyo
- Lampiran 10. Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 11. Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan Abstrak
- Lampiran 13. Instrumen Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Analisa Data
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah sebutan bagi individu yang telah memasuki usia tua, umumnya berusia di atas 60 tahun. Dalam kajian demografi, lansia digolongkan sebagai kelompok usia yang sedang menjalani proses penuaan, yang ditandai dengan menurunnya kemampuan fisik, mental, dan fungsi sosial (Christina et al., 2025). Indonesia menempati posisi sebagai salah satu dari lima negara dengan populasi lansia terbanyak di dunia. Menurut data resmi yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020, jumlah penduduk yang berusia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 27 juta jiwa. Kondisi ini menunjukkan bahwa proporsi masyarakat lansia di Indonesia cukup signifikan dan menjadi perhatian penting dalam berbagai aspek pembangunan sosial dan kesehatan. Jumlah diprediksi akan terus mengalami peningkatan seiring waktu. Proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2025, jumlah lansia akan bertambah menjadi sekitar 33,69 juta orang. Kenaikan ini diperkirakan berlanjut hingga mencapai 40,95 juta jiwa pada tahun 2030, dan diproyeksikan terus meningkat hingga mencapai 44,19 juta jiwa pada tahun 2035 mendatang (Ulhak, 2023).

Seiring meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia, masalah kesehatan yang sering menyertai kelompok ini, termasuk hipertensi, semakin mendapat perhatian. Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan tekanan darah arteri yang secara persisten melebihi batas normal, sehingga meningkatkan beban kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal, yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius hingga kematian (Sari, 2017).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa pada 2023 mencapai sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun mengalami hipertensi (WHO, 2023). Menurut (Rikesdes, 2018) hipertensi menempati peringkat ketiga sebagai penyebab kematian di Indonesia. Prevalensi tertinggi penyakit ini ditemukan pada kelompok lanjut usia, khususnya pada rentang usia 65–74 tahun, dengan angka mencapai 63,8%.

Berdasarkan (Kemenkes, 2024), prevalensi hipertensi juga meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka tertinggi pada kelompok usia di atas 75 tahun sebesar 63,8%, diikuti usia 65–74 tahun sebesar 57,6%, yang menegaskan usia sebagai faktor risiko utama. Di Kabupaten Kebumen pada tahun 2023, hipertensi menempati peringkat pertama dari sepuluh penyakit terbanyak dengan jumlah kasus mencapai 45.746 kasus (35%) (BPS, 2023). Berdasarkan data Puskesmas Adimulyo terdapat penderita hipertensi sebanyak 2053 orang (Adimulyo, 2023).

Banyak faktor yang bisa berkontribusi dalam timbulnya hipertensi. Ada dua faktor yaitu faktor mayor dan minor. Faktor mayor merujuk pada kondisi-kondisi yang tidak bisa diubah meskipun dengan intervensi medis atau perubahan gaya hidup, seperti adanya riwayat hipertensi dalam keluarga, jenis kelamin, ras atau etnis, serta penambahan usia yang secara alami meningkatkan risiko. Di sisi lain, faktor minor mencakup berbagai hal yang sebenarnya dapat dicegah atau dikendalikan melalui modifikasi gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari. Beberapa di antaranya meliputi kelebihan obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kopi atau alkohol secara berlebihan, asupan garam yang tinggi dalam makanan, stres yang berkepanjangan, jenis pekerjaan yang memicu tekanan mental, tingkat pengetahuan yang rendah terkait kesehatan, serta pola makan yang tidak seimbang dan kurang bergizi. Mengelola faktor-faktor minor ini menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan maupun pengendalian hipertensi secara menyeluruh (Hunowu et al., 2022).

Tingkat pengetahuan memiliki peran penting dalam memengaruhi risiko terjadinya hipertensi. Pemahaman yang baik mengenai penyebab, gejala, dan upaya pencegahan hipertensi dapat membentuk sikap serta perilaku kesehatan yang lebih positif. Semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki individu, semakin besar pula kemungkinan untuk menerapkan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara tepat, sehingga risiko terjadinya komplikasi dapat diminimalkan. Pengetahuan diperoleh melalui proses pembelajaran yang mengubah individu dari tidak mengetahui menjadi memahami dan mampu bertindak. Namun, pada kelompok lansia, peningkatan usia sering disertai dengan penurunan fungsi kognitif yang dapat memengaruhi kemampuan menerima dan mengolah informasi kesehatan (Priyadarsani et al., 2021).

Tingkat pengetahuan pasien menjadi faktor utama yang memengaruhi strategi koping pada penderita hipertensi, khususnya dalam hal penerapan diet dan pengendalian pola makan yang berisiko terhadap kondisi kesehatannya. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pemahaman mengenai jenis makanan yang perlu dihindari serta makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh individu dengan hipertensi (Azmi et al., 2021). Pola makan yang kurang tepat atau tidak seimbang dapat memperparah kondisi hipertensi yang dialami seseorang.

Pola makan merupakan kebiasaan individu dalam mengonsumsi berbagai kelompok pangan, seperti makanan pokok, sayuran, serta buah, yang dapat dinilai berdasarkan frekuensi konsumsinya. Rendahnya asupan kalium dan serat berpotensi meningkatkan akumulasi natrium dalam tubuh, sehingga memperberat kerja jantung dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Rahmawati, 2022)

Pernyataan ini sejalan dengan (Purba, 2021) yang menyebutkan bahwa pola makan mencerminkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari serta merupakan kebiasaan yang terbentuk dalam suatu kelompok masyarakat. Pola makan yang rendah serat dan kalium, namun tinggi natrium, diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya

hipertensi. Oleh karena itu, penderita hipertensi dianjurkan untuk membatasi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, garam, dan makanan olahan, serta meningkatkan asupan buah dan sayuran yang kaya kalium guna membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

Penerapan pola makan sehat tidak hanya berperan sebagai langkah pencegahan, tetapi juga menjadi bagian penting dalam upaya pengendalian hipertensi, terutama pada kelompok lansia. Pengelolaan pola makan pada penderita hipertensi, khususnya lansia, dapat dilakukan melalui penerapan program terapi yang mencakup pengaturan pola diet, pembatasan konsumsi alkohol, penghentian kebiasaan merokok, melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur, serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat anti hipertensi (Cahyani, 2023).

Salah satu metode non-farmakologis yang telah terbukti efektif dan sering digunakan dalam pengendalian hipertensi adalah penerapan diet khusus yang dilakukan secara konsisten. Diet hipertensi merupakan strategi alami dengan risiko efek samping minimal dibandingkan terapi farmakologis, yang bertujuan tidak hanya menurunkan dan menstabilkan tekanan darah, tetapi juga membantu pengendalian berat badan serta menurunkan kadar kolesterol dan asam urat. Oleh karena itu, penerapan diet ini berperan penting dalam pengelolaan hipertensi secara komprehensif dan berkelanjutan serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup penderita (Nuridayanti, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Puskesmas Adimulyo, tercatat sebanyak 2.544 penderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, terdapat 60 lansia yang aktif mengikuti Posyandu lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo. Peneliti kemudian mengambil sampel sebanyak 10 lansia untuk mengisi kuesioner. Instrumen penelitian yang digunakan terbagi ke dalam dua bagian, yaitu *Hypertension Knowledge Level Scale (HK-LS)* untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi, serta kuesioner perilaku pola makan yang mengevaluasi sejauh mana lansia mengontrol

pola konsumsinya, termasuk asupan sayur, buah, makanan asin, berlemak, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan berkafein. Hasil studi awal menunjukkan bahwa hanya 30% dari 10 responden yang memiliki pemahaman baik mengenai hipertensi dan pola makan sehat, sementara 70% lansia lainnya masih kurang memahami hal tersebut. Temuan ini mencerminkan adanya kesenjangan pengetahuan yang dapat menghambat efektivitas pengendalian pola makan sebagai salah satu strategi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo”. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan dalam menyusun intervensi edukatif yang lebih efektif, guna meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi melalui pendekatan non-farmakologis yang berkesinambungan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Apakah Ada Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo”.

C. Tujuan

1) Tujuan Umum

Adapun tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Lansia di Puskesmas Adimulyo.

2) Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan (usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan pekerjaan).
2. Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan lansia dengan upaya pengendalian pola makan di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo.
3. Untuk mengetahui pengetahuan lansia pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo.
4. Untuk mengetahui pengendalian pola makan pada lansia penderita hipertensi

D. Manfaat

1) Manfaat bagi pengembangan ilmu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk perkembangan ilmu dalam meningkatkan pengetahuan hipertensi juga pengendalian pola makan masyarakat yang berisiko terhadap kejadian hipertensi.

2) Manfaat bagi praktisi

a) Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang hubungan bagaimana pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan dan meningkatkan pemikiran yang lebih kreatif.

b) Tempat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi Puskesmas Adimulyo, dalam merancang dan melaksanakan program penyuluhan yang lebih efektif mengenai pengendalian pola makan pada lansia penderita hipertensi.

c) Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kompetensi

mahasiswa, serta menjadi rujukan untuk penelitian serupa di masa mendatang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Peneliti	Judul Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Dan Perbedaan Dengan Penelitian ini
Sopia Walida, H. Khairul Anam, Akhmad Fauzan (2022)	“Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin”	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dengan teknik accidental sampling dan dianalisis menggunakan uji chi-square. Alat ukurnya adalah kuesioner, wawancara, dan observasi.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan lansia dengan kejadian hipertensi, ditunjukkan dengan nilai $p = 0,014$.	Persamaan peneliti ini terletak pada temanya meneliti lansia dan pola makan terhadap hipertensi. Perbedaannya pada jumlah sampel dan lokasi penelitian.
Hetty Nurul Elivia (2022)	“Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi Lansia Di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun)”	Penelitian ini memakai jenis penelitian berupa observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, dan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak, asupan natrium, serta tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia.	Persamaan pada penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Perbedaan penelitian ini adalah dari segi variabel dan tempat penelitian.
Trisno Silfester Kornelis Ottu, Rika Monika, Wiwin Priyantari (2021)	“Hypertension Knowledge and Diet Adherence Among Older Adults With Hypertension”	Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan cross-sectional, menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner.	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia memiliki pengetahuan kurang dan kepatuhan diet rendah garam tidak patuh. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia.	Persamaan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Perbedaannya adalah tempat penelitian dan jumlah sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimulyo, P. (2023). *PKM Puskesmas Adimulyo*.
<https://puskesmasadimulyo.kebumenkab.go.id/index.php>
- Adzra, S. (2022). *Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Rsup Haji Adam Malik Medan Tahun 2022*. 1(2), 53–64.
<https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/files/original/88a9fb5030348927561deadf5238c1389b85e339.pdf>
- Affandi, P. D. A., & Soliha, P. D. E. (2023). *Manajemen Pengetahuan*. Cipta Media Nusantara.
https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen_Pengetahuan/3zfLEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Agustina, E., & Pradana, A. A. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia*. 05, 41–48.
<https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.169>
- Ahmad, E. H., Makkasau, Fitriani, Latifah, A., & Marlin Eppang. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/y8q_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas3, K. (2023). *Konsep Umum Populasi Dan Sampel Penelitian*. 14(1), 15–31.
file:///C:/Users/ACER/Downloads/10624-33580-1-PB-1.pdf
- Ananda, R. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Kelurahan Pasar Pargarutan Kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2022*.
<https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5525/1/SKRIPSI REZEKI ANANDA %2820031014%29.pdf>
- Anggraini, D. (2024). Risk Factors Of Hypertension In The Elderly. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 12–20.
- Anisah, R. L., Wulandari, T. S., & Kurniawati, R. (2025). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penderita Hipertensi*. 6.
<https://jurnal.spp.ac.id/index.php/nsj/article/view/305/142>
- Antari, K. Y. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku

Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Binamu Kabupaten Jeneponto Tahun 2021. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/16233/2/K011171354_skripsi_bab_1-2.pdf

Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K., & Hajri, Z. (2022). Taklukkan Hipertensi Cegah Dengan Diet Dash. *Jurnal LENTERA*, 2(2), 192–199. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.193>

Hadiatma, R. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Puskesmas Jati Bening Kota Bekasi*. 1–23.

Hunowu, S. Y., Ilham, R., & Kundji, S. N. A. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Lks. Lu Beringin Kelurahan Hutuo Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Samawa*, 7(1), 38–47.

Indah, W., Budianto, N. E. W., Arief, H., & Devi Dwi Rianti, E. (2025). *Gambaran Hipertensi Pada Pendampingan Lansia Di Desa Sukorejo, Kecamatan Kebomas, Kabupaten Gresik*. file:///C:/Users/ACER/Downloads/30546-8049-1-PB.pdf

Kemkes. (2024a). *Kenali Dan Kendalikan Hipertensi, Sebelum Hipertensi Mengendalikan Kita*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-sebelum-hipertensi-mengendalikan-kita#:~:text=Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu,menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang.&text=Hipertensi lama-kelamaan dapat mengakibatkan>

Kemkes. (2024b). *Pola Makan yang Sehat*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat

Kholifah, S. H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). *Hubungan antara Sosioekonomi, Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota Malang*. file:///C:/Users/ACER/Downloads/40323-Article Text-122740-2-10-20210701.pdf

Larasati Anindita. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cililitan Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 3(2), 9–14. <https://doi.org/10.54771/bsj.v3i2.335>

Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V Di Sdn Jatiwaringin Xii Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>

- Lubis, S. R. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Kota Padangsidempuan Tahun 2022*.
[https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5534/1/Skripsi Suci Rahmadani Lubis %2818030014%29.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5534/1/Skripsi%20Suci%20Rahmadani%20Lubis%2018030014%2029.pdf)
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
[file:///C:/Users/ACER/Downloads/272-Article Text-513-2-10-20230805-1.pdf](file:///C:/Users/ACER/Downloads/272-Article%20Text-513-2-10-20230805-1.pdf)
- Madika, D. A., & Ripa, L. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar]*.
<http://repository.stikstellamarismks.ac.id/63/1/Bab1.pdf>
- Millah, I., Kemalasari, E., & Veronika, E. (2025). *Analisis Hubungan Stres Kerja Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Bagian Office Di Pt X Jakarta*. 7, 4282–4290.
[https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/22244/Download Artikel](https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/22244/Download%20Artikel)
- Mukaromah, S., Hartati, M. S., & Maimunah, S. (2017). *Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Pola Makan Lansia (Relationship between Elderly Knowledge About Prevention of Hypertension and Elderly Diet)*.
<https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/56/44>
- Mulyani, S. (2021). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Padongko dan puskesmas Palakka Kabupaten Barru tahun 2021*. 14–16.
- Mulyani, S. R. (2021). *Metode Penelitian*. Widina Bhakti Persada Bandung.
<https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/337809-metodologi-penelitian-34df25d8.pdf>
- Munirah, Suwardiman, & Kristina Everentia Ngasu. (2025). *Hubungan Pengetahuan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pakuhaji*. I(September), 52–56.
<https://padangjurnal.web.id/index.php/menulis/article/view/638/616>
- Noor, H. R. Z. Z. (2020). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Deepublish.
https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_penelitian_kualitatif_dan_kua/v37LEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Nugraha, P. A., Irawan, E., & Tania, M. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan*

- Pada Lansia Menjelang Ajal Di Psrlu Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 105–114. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/597/486>
- Nuridayanti, A. (2024). *Edukasi Diet Dan Terapi Obat Pada Penderita Hipertensi*. https://www.google.co.id/books/edition/Edukasi_Diet_Dan_Terapi_Obat_Pada_Pender/QeAUEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama Dila. *Jurnal Tawadhu*, 2(2), 143–159. file:///C:/Users/ACER/Downloads/227-Article Text-665-1-10-20211205.pdf
- Pangestu, W. T. A. (2023). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.K Dengan Masalah Keperawatan Utama Nyeri Akut Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Uptd Griya Wreda Jambangan Surabaya*. VIII(1), 1–19.
- Pradana, M. A. (2022). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Lansia Tentang Hipertensi di Puskesmas Karanganyar*. https://eprints.ums.ac.id/106294/1/Naskah_Publikasi.pdf
- Prasetya, W. D. (2022). *Artikel Kpknl Pangkal Pinang*. Kemenkeu. [https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pangkalpinang/baca-artikel/15650/Pengetahuan.html#:~:text=Pengetahuan%2C dapat ditafsirkan sebagai segala,terjadi dan dilewati berdasarkan pengalaman.](https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pangkalpinang/baca-artikel/15650/Pengetahuan.html#:~:text=Pengetahuan%2C%20dapat%20ditafsirkan%20sebagai%20segala%20terjadi%20dan%20dilewati%20berdasarkan%20pengalaman.)
- Pratama, A. E. A. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat*. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/Agus_Eka_Aditya_Pratama.pdf
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Priyadarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 101. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2039>
- Purba, R. H. B. (2021). *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi [Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan]*. [https://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/4675/1/KTI_\(Ranti_Helena\)_-Ranti_Helena.pdf](https://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/4675/1/KTI_(Ranti_Helena)_-Ranti_Helena.pdf)
- Purnamasari, H. (2022). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*.

<https://rsudsoeselo.tegalkab.go.id/berita/hipertensi-si-pembunuh-senyap>

- Rahman, M. T. (2020). *Filsafat Ilmu Pengetahuan* (D. Suherman & R. Rosyad (eds.)). Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung. https://www.google.co.id/books/edition/Filsafat_Ilmu_Pengetahuan/00IxEA-AAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Rapingah, S., Sugiarto, M., Sabir, M., Haryanto, T., & Nurmalasari, N. (2022). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Feniks Muda Sejahtera. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Metode_Penelitian/oGJlEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Riamah, Bratha, S. D. K., Irwan, M., & Erika. (2023). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Pengaruh_Pemberian_Susu_Kedelai_terhadap/pWrDEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Rikesdes. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Riset Kesehatan Dasar. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskedesdas/ketersediaan-data/riskedesdas-2018>
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sangadji, E. M., & Sopiah. (2024). *Metodologi Penelitian, Pendekatan Praktis Dalam Penelitian Disertai Contoh Proposal Penelitian*. Penerbit Andi. https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Pendekatan_Praktis/R2gOEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. 28/03/2025. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=yAVjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=hipertensi+hipertensi&ots=NOstiD-gDu&sig=gL-zQTtbP7DGMrV8yiMAI3b9GdY&redir_esc=y#v=onepage&q=hipertensi hipertensi&f=false
- Satiyem, Murtiningsih, D., & Pradessty, A. D. (2024). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Kejadian Hipertensi*. file:///C:/Users/ACER/Downloads/532-Article Text-2218-1-10-20241120.pdf
- Siregar, R. anastasya. (2024). Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa

Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 35–39. <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1292>

Siroj, R., Afgani, W., Fatimah, Septaria, D., & Salsabila, G. Z. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data*. 7(3), 1861–1864.

<file:///C:/Users/ACER/Downloads/mrizal1,+312.+Jurnal+Rusydi+JRPP+S5+Pendidikan.pdf>

Sugiyono, P. D. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.)). ALFABETA.

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

Susanti, O. D., & Daryani. (2024a). *Hubungan Pengetahuan Penatalaksanaan Hipertensi dengan Pola Makan Lansia: Studi pada Desa Pokak, Klaten*. 4–9. <https://prosiding.umkla.ac.id/cohesin/index.php/home/article/view/56/52>

Susanti, O. D., & Daryani. (2024b). *Hubungan Pengetahuan Penatalaksanaan Hipertensi dengan Pola Makan Lansia: Studi pada Desa Pokak, Klaten*. 7, 16089–16105. <https://prosiding.umkla.ac.id/cohesin/index.php/home/article/view/56/52>

Syafriani, Aprilla, Afiah, Nia, W., Santika, M. D., & Anisa. (2022). *Laporan Penelitian Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2022*. 1–72.

Syapitri, H., Aritonang, J., & Press, A. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. H. Nadana, M. Khairiyah, & A. Rendy (eds.)). AHLIMEDIA PRESS.

Tampi, J., Rumayar, A. A., & Tucunan, A. A. . (2020). *Hubungan Antara Pendidikan, Pendapatan Dan Pekerjaan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Di Rumah Sakit Umum Daerah Manembo-Nembo Bitung 2020*.

Ulhak, A. (2023). *Analisis Sumber Informasi Lansia Di Indonesia dari Kacamata Mahasiswa D3 Perpustakaan*. Tim Branding Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. [https://unair.ac.id/post_fetcher/fakultas-vokasi-analisis-sumber-informasi-lansia-di-indonesia-dari-kacamata-mahasiswa-d3-perpustakaan-3/#:~:text=Sumber informasi terhadap lansia berdasarkan data Badan,2025 \(33%2C69 juta\)%2C tahun 2030 \(40%2C95 juta\)%2C](https://unair.ac.id/post_fetcher/fakultas-vokasi-analisis-sumber-informasi-lansia-di-indonesia-dari-kacamata-mahasiswa-d3-perpustakaan-3/#:~:text=Sumber%20informasi%20terhadap%20lansia%20berdasarkan%20data%20Badan,2025%20(33%2C69%20juta)%20tahun%202030%20(40%2C95%20juta)%20)

Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022). Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(5), 347–

- Wahyudi, K., Rohrohmana, B., & Kwando, P. S. (2023). *Monograf Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi*. Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Monograf_Hubungan_Dukungan_Keluarga_deng/nTTqEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Wardani, D. K. (2020). *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah. https://www.google.co.id/books/edition/Pengujian_Hipotesis_Deskriptif_Komparatif/6LoxEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Wenny, B. P. (2023). *Gangguan Mental pada Lansia*. CV. Mitra Edukasi Negeri. https://www.google.co.id/books/edition/Gangguan_Mental_pada_Lansia/j8QMEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- WHO. (2023). *Hipertensi*. World Health Organization (WHO). https://www-who-int.translate.goog/news-room/factsheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Wiliyanarti, P. F., Kurniawati, L. D., & Marini, G. (2019). *Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia Hipertensi*. 4(2), 0–6. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/3744/2386>
- Yulidar, E., Rachmaniah, D., & Hudari. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022*. 1(1), 264–274. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/1531/1514>



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal dan Hasil Penelitian

No	Kegiatan	Mar	Apr il	Me i	Jun i	Jul i	Ags t	Se p	Ok t	No v	De s
1.	Penentuan Tema										
2.	Penyusunan Proposal										
3.	Uji Proposal										
4.	Uji Etik										
6.	Pengambilan Data Hasil Penelitian										
7.	Penyusunan Hasil Penelitian										
8.	Ujian Hasil Penelitian										

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kebumen



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1510.5/IL3.AU/PN/V/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 23 Mei 2025

Kepada :
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kebumen

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Irma Dwi Saputri
NIM : 202202271
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian Dinas Kesehatan Kebumen



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
**DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN
KELUARGA BERENCANA**

Jalan HM. Sarbini Nomor 89 Kebumen, Kodepos 54316
Telepon (0287) 381572, Faksimile (0287) 384873
Laman <https://kesehatanppkb.kebumenkab.go.id>
Pos-el dinkesppkb.kebumen@gmail.com

Kebumen, 28 Mei 2025

Nomor : 400.14.5.4 / 3733 / 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong Nomor: 1510.5/II.3.AU/PN/V/2025 tanggal 23 Mei 2025 hal Permohonan Ijin, bersama ini disampaikan bahwa Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan Ijin Studi Pendahuluan kepada Irma Dwi Saputri, mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong. Judul Penelitian Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo.

Untuk melaksanakan studi pendahuluan, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
2. Kegiatan studi pendahuluan dilaksanakan bulan Juni 2025
3. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
4. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan, Pengendalian
Penduduk dan Keluarga Berencana
Kabupaten Kebumen



Dokumen ini ditandatangani
secara elektronik

dr. Iwan Danardono, Sp.Rad,M.M.R
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 196803211999031006

Tembusan:
1. Kepala Puskesmas Adimulyo

Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Adimulyo



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1360.5/IL3.AU/PN/IV/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 14 April 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Adimulyo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Irma Dwi Saputri
NIM : 202202271
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendali Pola Makan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Anika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5. Surat Balasan Studi Pendahuluan di Puskesmas Adimulyo



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA
BERENCANA
PUSKESMAS ADIMULYO
Jl. Raya Kemujan No. 5 Adimulyo Kode Pos 54363 Telp. (0287) 6655187
Laman <https://puskesmasadimulyo.kebumenkab.go.id/>
Pos-el : puskadimulyo@gmail.com

Kebumen, 9 Juli 2025

Nomor : 500.14.7.4 / 9 / 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Tempat

Menindaklanjuti Surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong, Tertanggal 09 Juli 2025, Nomor : 1990.5/II.3.AU/PN/XII/2025, Perihal : Permohonan Ijin, dan Surat dari Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana, Tertanggal 05 Juli 2025, Nomor : B/500.14.7.4/1/2025, Perihal : Jawaban Permohonan Ijin Penelitian atas nama :

Nama : Irma Dwi Saputri
NIM : 202202271
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo.

Terkait hal tersebut Puskesmas Adimulyo tidak keberatan dan memberikan ijin bagi mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian sesuai dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/ pelayanan instansi
2. Kegiatan penelitian dilaksanakan bulan Juli 2025
3. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksanaan program
4. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian atas perhatian disampaikan terima kasih.

Kepala Puskesmas



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik

drg. Ratih Dwi Kartikasari
Pembina (IV/a)
NIP. 197802102005012009

Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kebumen



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1989.5/IL.3.AU/PN/XII/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 08 Desember 2025

Kepada :
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kebumen

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Irma Dwi Saputri
NIM : 202202271
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Ketala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

UNIMUGO

Berkarakter & Inovatif

Lampiran 7. Balasan Penelitian Dinas Kesehatan Kebumen



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
**DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN
PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA**

Jalan HM. Sarbini Nomor 89 Kabupaten Kebumen, Kode Pos 54316
Telepon (0287) 381572, Faksimile (0287) 384873,
Laman : www.kesehatanppkb.kebumenkab.go.id,
Pos-el : dinkesppkb.kebumen@gmail.com

Kebumen, 5 Januari 2026

Nomor : B/400.14.5.4/1/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Kebumen

Menindaklanjuti Surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong, Nomor: 1989.5/II.3.AU/PN/XII/2025 tanggal 08 Desember 2025 hal Permohonan Ijin dan surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kebumen tanggal 31 Desember 2025 hal Surat Rekomendasi Izin Penelitian, bersama ini disampaikan bahwa Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan ijin penelitian kepada Irma Dwi Saputri, mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong. Judul Penelitian Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo.

Untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Puskesmas Adimulyo dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
2. Kegiatan penelitian dilaksanakan bulan Januari 2026
3. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
4. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk
dan Keluarga Berencana



Dokumen ini diandatangani
secara elektronik

dr. Iwan Danardono, Sp.Rad., M.M.R.
Pembina Utama Muda
NIP. 196803211999031006

Tembusan:
Kepala Puskesmas Adimulyo

Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSSE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)

Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian Puskesmas Adimulyo



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1990.5/IL3.AU/PN/XII/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 08 Desember 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Adimulyo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Irma Dwi Saputri
NIM : 202202271
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Artika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 9. Balasan Puskesmas Adimulyo



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA
BERENCANA
PUSKESMAS ADIMULYO
Jl. Raya Kemujan No. 5 Adimulyo Kode Pos 54363 Telp. (0287) 6655187
Laman <https://puskesmasadimulyo.kebumenkab.go.id/>
Pos-el : puskadimulyo@gmail.com

Kebumen, 6 Januari 2026

Nomor : 400.14.5.4 / 25 / 2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Studi Penelitian

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Tempat

Menindaklanjuti Surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong, Tertanggal 08 Desember 2025, Nomor : 1990.5/II.3.AU/PN/XII/2025, Perihal : Permohonan Ijin, dan Surat dari Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana, Tertanggal 05 Januari 2026, Nomor : B/400.14.5.4/1/2026, Perihal : Jawaban Permohonan Ijin Penelitian atas nama :

Nama : Irma Dwi Saputri

NIM : 202202271

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo.

Terkait hal tersebut Puskesmas Adimulyo tidak keberatan dan memberikan ijin bagi mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian sesuai dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/ pelayanan instansi
2. Kegiatan penelitian dilaksanakan bulan Januari 2026
3. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksanaan program
4. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian atas perhatian disampaikan terima kasih.

Kepala Puskesmas



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik

drg. Ratih Dwi Kartikasari
Pembina (IV/a)
NIP. 197802102005012009

Lampiran 10. Surat Keterangan Lolos Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 240.6/IL.3.AU/F/KEPK/XII/2025

No. Protokol : 11113001600



Peneliti
Researcher

: Irma Dwi Saputri
Rina Saraswati, M.Kep

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG
HIPERTENSI DENGAN UPAYA PENGENDALIAN POLA
MAKAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ADIMULYO"**

**"THE RELATIONSHIP BETWEEN ELDERLY
KNOWLEDGE ABOUT HYPERTENSION AND EFFORTS
TO CONTROL DIETARY PATTERNS IN THE ADIMULYO
COMMUNITY HEALTH CENTER WORK AREA"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 Desember 2025 sampai dengan tanggal 07 Desember 2026

This declaration of ethics applies during the period December 07, 2025 until December 07, 2026

December 07, 2025
Professor and Chairperson,

Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 11. Hasil Uji Turnitin



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sawiji, M. Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini sudah lolos uji cek similarity/plagiasi


Judul : Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya
Pengendalian Pola Makan Di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo
Nama : Irma Dwi Saputri
NIM : 202202271
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Hasil Cek : 23%

Gombong, Selasa 6 Januari 2026

Pustakawan

Mengetahui
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM,
dan IT


(Dwi Sundariyati.....)


(Sawiji, M. Sc)

Lampiran 12. Lembar Bimbingan Abstrak



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Irma Dwi Saputri

NIM : 202202271

Pembimbing : Ns. Sawiji, M.Sc., Ph.D

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
29 / 1 / 2026	Email Abstrak	
29 / 1 / 2026	ACC	

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph. D.)

Lampiran 13. Instrumen Penelitian

SURAT MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth. Calon Responden
Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irma Dwi Saputri
NIM : 202202271
Jurusan : S1 Keperawatan

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “**Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo**” Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Semua informasi dari hasil penelitian akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian, maka saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan.

Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Irma Dwi Saputri

**FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI
DALAM PENELITIAN**

Judul Penelitian :
“Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Di Wilayah Kerja Puskesmas Adimulyo”

Saya (Nama Lengkap) :
<ul style="list-style-type: none"> • Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas. • Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini. • Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima • Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian • Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	
---------------------------------------	--	----------------------	--

KUESIONER

HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI DENGAN UPAYA PENGENDALIAN POLA MAKAN DIPOSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS ADIMULYO

Tanggal :
No Responden :

Petunjuk pengisian :

1. Isilah data berikut ini dengan benar
2. Isilah dengan *check list* (√) pada kolom yang tersedia pada jawaban yang Anda pilih.

Inisial Nama :

Usia :

Jenis Kelamin Laki-laki
 Perempuan

Pendidikan Terakhir SD / Sederajat
 SMP / Sederajat
 SMA / SMK / Sederajat
 Perguruan Tinggi

Pekerjaan Ibu Rumah Tangga / IRT
 Petani
 ASN / TNI / POLRI
 Pegawai Swasta
 Lain-lain

A. Kuesioner *Hypertension Knowledge Level Scale* (HK-LS)

Petunjuk pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti
2. Pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan pendapat anda dengan memberitanda *check list* (√)
3. Data ini akan dirahasiakan dan hanya akan dipergunakan untuk keperluan penelitian
4. Mohon jawab pertanyaan sesuai dengan pengetahuan anda. Jawab dengan sejujur mungkin.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Tekanan darah diastole atau sistol yang tinggi menunjukkan terjadi hipertensi?		

2	Hipertensi bukan merupakan suatu penyakit yang tidak disebabkan oleh faktor keturunan/riwayat keluarga?		
3	Orang dengan hipertensi yang meningkat harus minum obat hanya ketika mereka merasa sakit ?		
4	Orang dengan hipertensi yang meningkat harus minum obat seumur hidup?		
5	Jika orang dengan hipertensi mengubah gaya hidup mereka, maka obat tidak diperlukan?		
6	Orang dengan hipertensi harus rutin berobat dan mengontrol tekanan darahnya?		
7	Orang dengan hipertensi harus makan makanan asin selama mereka minum obat secara teratur?		
8	Untuk orang hipertensi, cara memasak yang terbaik adalah digoreng?		
9	Untuk orang hipertensi, cara memasak terbaik adalah dengan direbus atau dipanggang?		
10	Apakah orang dengan hipertensi tidak boleh merokok?		
11	Apakah orang dengan hipertensi dapat minum minuman beralkohol?		
12	Jenis daging terbaik untuk orang dengan hipertensi adalah daging merah (sapi,kambing)?		
13	Jenis daging terbaik untuk orang dengan hipertensi adalah daging putih (unggas)?		
14	Tekanan darah yang meningkat dapat menyebabkan stroke, jika tidak ditangani?		
15	Tekanan darah yang meningkat jika tidak ditangani dapat menyebabkan penyakit jantung seperti serangan jantung?		
16	Tekanan darah yang meningkat jika tidak ditangani maka tidak dapat mengakibatkan kematian?		

B. Kuesioner Untuk Aspek Upaya Pengendalian Pola Makan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah saya makan sayuran >3 kali dalam seminggu?		
2.	Apakah saya makan buah-buahan > 3 kali seminggu?		
3.	Apakah saya makan makanan yang diasinkan (ikan asin, udang kering) >3 kali dalam seminggu?		
4.	Apakah saya mengonsumsi minuman yang berkafein >3kali seminggu?		
5.	Apakah saya mengonsumsi makanan cepat saji >3 kali dalam seminggu?		
6.	Apakah saya makan makanan gorengan >3 kali dalam seminggu?		
7.	Apakah saya makan daging >3 kali seminggu?		
8.	Apakah saya makan makanan berlemak tinggi (misalnya: bersantan, jeroan) >3 kali dalam seminggu?		

Lampiran 14. Hasil Analisa Data

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-64	16	26.7	26.7	26.7
	65-69	24	40.0	40.0	66.7
	>70	20	33.3	33.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	11	18.3	18.3	18.3
	Perempuan	49	81.7	81.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	41	68.3	68.3	68.3
	SMA	12	20.0	20.0	88.3
	SMA	7	11.7	11.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	32	53.3	53.3	53.3
	Petani	22	36.7	36.7	90.0
	Swasta/Wiraswata	1	1.7	1.7	91.7
	Lain-lain	5	8.3	8.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Tingkat Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	21	35.0	35.0	35.0
	Sedang	32	53.3	53.3	88.3
	Kurang	7	11.7	11.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Pola Makan Lansia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	19	31.7	31.7	31.7
	Cukup	34	56.7	56.7	88.3
	Tidak Baik	7	11.7	11.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Correlations

			Pengetahuan1	PM11
Spearman's rho	Pengetahuan1	Correlation Coefficient	1.000	.265*
		Sig. (2-tailed)	.	.041
		N	60	60
	PM11	Correlation Coefficient	.265*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.041	.
		N	60	60

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Crosstabs

Pola Makan * Pengetahuan Lansia Crosstabulation

		Pengetahuan1			Total	
		Baik	Sedang	Kurang		
PM11	Baik	Count	5	14	0	19
		% within PM11	26.3%	73.7%	0.0%	100.0%
	Cukup	Count	16	18	0	34
		% within PM11	47.1%	52.9%	0.0%	100.0%
	Tidak Baik	Count	0	0	7	7
		% within PM11	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	21	32	7	60
		% within PM11	35.0%	53.3%	11.7%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	.381	.126	3.136	.003 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.265	.152	2.094	.041 ^c
N of Valid Cases		60			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Lampiran 15. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
 FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
 Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Kegiatan Bimbingan

Nama Mahasiswa : Irma Dwi Saputri
 NIM : 202202271
 Pembimbing : Ns. Rina Saraswati, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
19 Maret 2025	Konsul Judul	↑
21 Maret 2025	ACC judul + Lanjut BAB 1	↑
14 April 2025	Revisi BAB 1 + Lanjut BAB 2	↑
22 April 2025	ACC BAB 1+ Revisi BAB 2	↑
20 Mei 2025	ACC BAB 2 + Lanjut BAB 3	↑
1 Juli 2025	Revisi BAB 3 + Konsul Kuisisioner	↑
3 Juli 2025	ACC BAB 1,2,3	↑
4 Juli 2025	Turnitin + Lanjut Seminar Proposal	↑
26 Des 2025	Konsul BAB 4 +5	↑
29 Des 2025	Revisi BAB 4+5	↑
30 Des 2025	ACC + Lanjut Turnitin + Lanjut Seminar Hasil	↑

Mengetahui,
 Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana



(Ns. Cahya Sepiwi, M.Kep.,Sp.KMB.,Ph.D)