

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KETIDAKSTABILAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PAGUBUGAN KULON WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINANGUN
KABUPATEN CILACAP**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :
Ismaya Cindy Veronica
NIM : A12020062

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2024

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KETIDAKSTABILAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PAGUBUGAN KULON WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINANGUN
KABUPATEN CILACAP**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :
Ismaya Cindy Veronica
NIM : A12020062

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KETIDAKSTABILAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PAGUBUGAN KULON WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINANGUN KABUPATEN CILACAP

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan Pada
Tanggal

Pembimbing,



(Barkah Waladani M. Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Sepren, M. Kep, Sp. Kep.MB, Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KETIDAKSTABILAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PAGUBUGAN KULON WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINANGUN KABUPATEN CILACAP

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Ismaya Cindy Veronica

NIM : A12020062

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal,

Susunan Dewan Penguji:

1. Endah Setianingsih M. Kep (Penguji 1) 
2. Putra Agina Widyaswara S M. Kep (Penguji2) 
3. Barkah Waladani M. Kep (Penguji 3) 

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwa, M. Kep, Sp. Kep.MB, Ph.D)

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 atau tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 28 Januari 2024



(Ismaya Cindy Veronica)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ismaya Cindy Veronica
Tempat/Tanggal Lahir : Cilacap, 17 Maret 2001
Alamat : Pagubugan Kulon 015/005, Binangun, Cilacap
Nomor Telepon : 089588651986
Email : ismayacindyv@gmail.com

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Pola Makan dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pagubugan Kulon Wilayah Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap"

Bebas Dari Plagiarisme Dan Bukan Hasil Karya Orang Lain.

Apa bila dikemudian hari di temukan seluruh atau sebagian dari sekripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

Dibuat di Gombong, 28 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



(Ismaya Cindy Veronica)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN PUBLIKASI**

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

Nama : Ismaya Cindy Veronica

NIM : A12020062

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

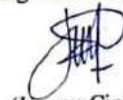
Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul

**“HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KETIDAKSTABILAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PAGUBUGAN KULON WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINANGUN
KABUPATEN CILACAP”**

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, 28 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



(Ismaya Cindy Veronica)

vi Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan susunan proposal dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pagubugan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap”. Dalam penyusunan proposal terdapat kesulitan yang dialami oleh penulis, tetapi selalu mendapatkan bimbingan, dukungan, dorongan dan semangat yang diberikan pihak lain sehingga dapat diselesaikannya proposal ini. Pada kesempatan ini penulis memberikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sunardi dan Ibu Parsem. Serta, saudara kandung saya Istiana Puspitasari dan Bintang Ilham Nurul Adha yang telah memberikan banyak dukungan untuk saya sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Dr. Hj. Herniyatun, S. Kp., M. Kep. Sp. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Eka Riyanti, M. Kep., Sp. Kep. Mat selaku Dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Cahyu Septiwi, M. Kep, Sp. Kep.MB, Ph.D selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan.
5. Endah Setianingsih M. Kep selaku dosen penguji 1.
6. Putra Agina Widyaswara Suwaryo M. Kep selaku dosen penguji 2.
7. Barkah Waladani M. Kep selaku Dosen pembimbing yang telah membantu dan memberikan masukan kepada saya dalam penyusunan proposal penelitian ini.
8. Seluruh Dosen dan staff pengajar Universitas Muhammadiyah Gombong yang memberi banyak ilmu yang diberikan kepada penulis.

9. Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya yaitu alm Ayah, dan untuk Ibu. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku. Aku selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orangtua ku.
10. Istiana Puspitasari selaku kaka saya, dan Bintang Ilham Nurul Adha selaku adik saya, terimakasih sekali karna telah selalu mensupport penulis agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Teman seangkatan dari Program Studi S1 Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Gombong dan teman-teman terdekat saya, Intan Lestari Suwartono, Frischa Amanda Putri, Gisella Rizky Juliansie dan Intan Ayu puspitasari yang selalu menemani dan memberikan dukungan yang luar biasa dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari akan susunan proposal ini tidak sempurna dan masih banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan proposal ini.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Gombong, 13 Agustus 2024



(Ismaya Cindy Veronica)

MOTTO

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku tidak akan pernah menjadi takdir ku, dan apa yang ditakdirkan untuk ku tidak akan pernah melewatkan ku"

(Umar bin Khattab)

"Nasib memang diserahkan kepada manusia untuk digarap, tetapi takdir harus ditandatangani di atas materai dan tidak boleh digugat kalau nanti terjadi apa-apa, baik atau buruk."

(Prof. Dr. Sapardi Djoko Damono)

"Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh. Buka mata, jembarakan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemarin atau besok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetualanglah."

(Ayu Estiningtyas)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Meskipun jauh dari kata sempurna, tetapi penulis bangga karena skripsi ini bisa selesai diwaktu yang tepat.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tuaku tersayang (Almarhum Bapak Ismoyo Efendi, Bapak Sunardi dan Ibu Parsem), serta seluruh keluarga yang selalu memberikan kasih sayang serta dukungan, motivasi, pengarahan, dan bimbingan kepada penulis.
2. Kakakku tersayang (istiana PuspitaSari) dan adiku tersayang (Bintang Ilham Nurul Adha) yang selalu memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
3. Keluarga besarku terutama keluarga almarhum kakek (Alireja Samin) dan keluarga besar nenek (Toh) yang berada di Jawa Timur, serta semuanya yang selalu memberikan dukungan dan do'a sampai saat ini.
4. Dosen pembimbing ibu (Barkah Waladani, M.Kep, Endah setianingsih dan Pak Putra Agina W, S Kep) yang selalu sabar dan meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. teman-teman terdekat saya, Intan Lestari Suwartono, Frischa Amanda Putri, Gisella Rizky Juliansie dan Intan Ayu puspitasari yang selalu menemani dan memberikan dukungan yang luar biasa dalam penyusunan proposal penelitian ini.
6. Kepada seluruh teman-teman satu bimbingan yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman satu angkatan S1 Keperawatan angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Gombong.

Program Studi Keperawatan Program Sarjana

**Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Juli 2024**

Ismaya Cindy Veronica¹⁾ Barkah Waladani²⁾
ismayacindyv@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KETIDAKSTABILAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PAGUBUGAN KULON WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINANGUN KABUPATEN CILACAP

Latar Belakang: Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistol dan diastol yang menunjukkan angka lebih dari 140/90 mmHg selama dua kali pemeriksaan berturut-turut. Pola makan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Pola makan berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi natrium dan lemak yang berlebih sehingga lansia lebih rentan terkena hipertensi.

Tujuan: Mengetahui hubungan pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel 50 responden ditentukan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner serta analisa data menggunakan uji *chi square*.

Hasil: Mayoritas responden memiliki pola makan dengan kategori buruk dan mayoritas tekanan darah pada lansia dengan kategori hipertensi tingkat II. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan hasil signifikansi sebesar 0,003 *p-value* < 0,05.

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pagubugan Kulon wilayah kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap.

Rekomendasi: Dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi penderita hipertensi untuk memperhatikan pola makan dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

Kata Kunci:

Hipertensi, Lansia, Pola Makan, Tekanan Dara

¹⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**Bachelor of Nursing Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Undergraduate Thesis, July 2024**

Ismaya Cindy Veronica¹⁾ Barkah Waladani²⁾
ismayacindyv@gmail.com

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND BLOOD PRESSURE INSTABILITY IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN PAGUBUNGAN KULON VILLAGE, BINANGUN HEALTH CENTER WORKING AREA, CILACAP REGENCY

Background: Hypertension is an increase in systole and diastole blood pressure that shows more than 140/90 mmHg for two consecutive examinations. Diet is one of the risk factors for hypertension. Diet is related to the habit of consuming excess sodium and fat so that the elderly are more susceptible to hypertension.

Objective: To determine the relationship between diet and blood pressure instability in elderly people with hypertension.

Methods: This study used a quantitative descriptive method with a cross sectional approach. A sample of 50 respondents was determined using proportional random sampling technique. The research instrument used a questionnaire sheet and analyzed the data using the Chi-Square test.

Results: In majority of respondent have a poor diet and the majority of blood pressure in the elderly with hypertension category level 2. There is a significant relationship between diet and blood pressure instability in elderly people with hypertension with a significant result of 0,003 p-value < 0,05.

Conclusion: The results of this study indicate that there is a relationship between diet and blood pressure instability in elderly people with hypertension in Pagubungan Kulon village, Binangun Health Center working area, Cilacap regency.

Recommendation: Can be used as knowledge for people with hypertension to pay attention to diet in maintaining blood pressure stability.

Keywords:

Hypertension, Elderly, Diet, Blood Pressure

¹⁾ Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Hipertensi.....	7
B. Pola Makan	15
C. Definisi Lansia	20
D. Pola makan berhubungan dengan ketidakstabilan tekanan darah lansia pada penderita hipertensi	22
E. Kerangka Teori	23

F. Kerangka Konsep	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Populasi dan sampel.....	25
C. Tempat dan waktu penelitian	27
D. Variabel penelitian.....	27
E. Definisi Operasional.....	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	30
H. Etika Penelitian.....	31
I. Teknik Pengumpulan Data	32
J. Teknik Analisa Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Tabel Keaslian penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Tabel Klasifikasi Hipertensi	8
Tabel 2. 2 Tabel diet rendah garam berdasarkan jumlah garam yang dikonsumsi dalam sehari	17
Tabel 2. 3 Kandungan Natrium Beberapa Bahan Makanan (mg/100).....	18
Tabel 2. 4 Kandungan makanan tinggi lemak	18
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	28



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	24



DAFTAR SINGKATAN

HDL (*Hight Dencity Lipoprotein*)

BMI (*Body Mass Index*)

IMT (*Index Massa Tubuh*)

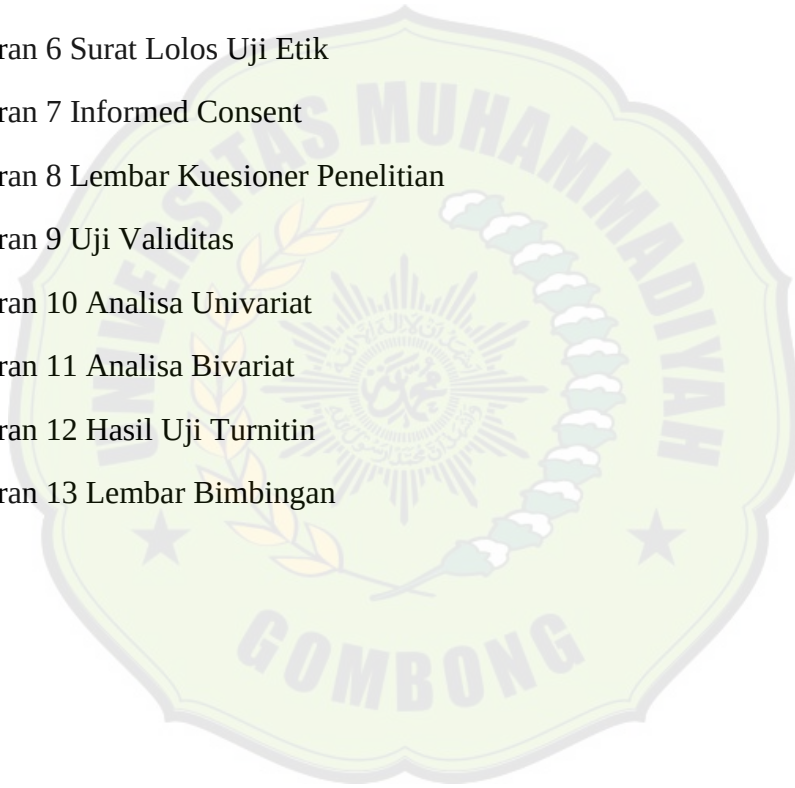
WHO (*World Health Organization*)

NCHS (*National Center of Health Statistic*)



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Lolos Uji Etik
- Lampiran 7 Informed Consent
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9 Uji Validitas
- Lampiran 10 Analisa Univariat
- Lampiran 11 Analisa Bivariat
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi dan penyakit jantung merupakan salah satu dari sekian banyak masalah kesehatan di negara berkembang dan maju yang dapat menyebabkan jumlah kematian tertinggi di berbagai negara setiap tahunnya. Hipertensi sering disebut sebagai penyakit yang mudah dikenali di masyarakat (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Hipertensi juga dikenal sebagai penyakit silent killer dengan gejala yang sering muncul yaitu sakit kepala, jantung berdebar, rasa berat dileher belakang, mudah lelah, pandangan kabur, telinga berdenging dan pada beberapa kasus, penderita dapat mengalami pendarahan yang ditandai dengan epistaksis (Aprillia, 2020).

Menurut Sumartini et al. (2019), hipertensi secara umum ialah suatu kondisi ketika seseorang ketika tekanan darah meningkat di atas normal yang menyebabkan meningkatnya kejadian kesakitan (morbiditas) serta kejadian kematian (mortalitas). Hipertensi pada lansia diartikan dengan tekanan sistolik > 160 mmHg dengan tekanan diastolik > 90 mmHg. Faktor penyebab hipertensi diklasifikasikan atas dua yaitu dapat diubah serta tidak dapat diubah. Faktor penyebab yang tidak dapat diubah ialah riwayat keluarga, jenis kelamin, dan umur. Sedangkan faktor yang dapat diubah ialah gaya hidup yang meliputi pola makan, berat badan, aktifitas fisik, merokok, serta lain sebagainya (Fitria et al., 2022).

World Health Organization menyebutkan bahwa sekitar 972 juta jiwa di dunia atau 26,4% orang menderita tekanan darah tinggi. Dari 972 juta jiwa sebanyak 333 juta jiwa berada di negara maju dan 639 berada di negara berkembang. Kementerian Kesehatan tahun 2018 hipertensi termasuk penyakit tidak menular dengan jumlah kasus sebanyak 185.857 kasus (Kemenkes RI, dalam (Aprillia, 2020)). Hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian pertahun, dimana 1,5 juta diantaranya meninggal di

Asia Tenggara, sepertiga penduduknya menderita hipertensi yang dapat meningkatkan biaya kesehatan, dan hipertensi merupakan penyakit tidak menular utama yang menyebabkan kematian terbanyak peringkat 1 hingga 3 di Indonesia, dengan angka kematian 27,1 (Kemenkes, Fahlove et al., 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes 2018), dapat dilihat jumlah keseluruhan penderita hipertensi di Provinsi Jawa Tengah 3,57%. Rincian tekanan darah wanita secara umum lebih sebanding dengan laki-laki yaitu 40,17% perempuan dan 34,83% pada pria.

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, prevalensi pada tahun 2020, terdapat 585.907 orang di wilayah tersebut yang menderita hipertensi. Binangun berada di urutan kedua setelah Sidareja yaitu sejauh 55.128 orang. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat karena hal ini faktor usia, misalnya pada seseorang berusia di atas 60 tahun. Berdasarkan penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer atau istilah lainnya esensial adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Faktor risiko yang dapat mempengaruhi hipertensi primer seperti jenis kelamin, usia, genetic, merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak, aktivitas fisik dan obesitas. (Aprillia, 2020).

Terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi salah satunya yaitu pola makan (kebiasaan konsumsi lemak, natrium dan kalium), oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi antara lain dengan melakukan pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengaturan obesitas. Pola makan yang sehat dapat berupa pemilihan menu makanan atau menu diet yang seimbang. Faktor pola makan salah satu dapat dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebihan (Sistikawati, dkk 2021).

Menurut Soeharto et al. (2022), faktor pola makan yang berhubungan dengan kejadian hipertensi berhubungan dengan kebiasaan konsumsi natrium dan lemak yang berlebihan sehingga membuat lansia lebih rentan terkena hipertensi. Seseorang yang biasanya mengonsumsi

makanan asin mempunyai resiko 4x lipat terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang jarang mengonsumsi makanan asin. Asupan natrium yang berlebih dapat menyebabkan masalah pada proses pemompaan jantung. Pola makan yang tidak tepat, seperti sumber lemak jenuh, makanan dengan mengandung kandungan garam tinggi, kurang sayur dan buah, serta makanan dan minuman kaleng meningkatkan resiko terkena hipertensi, karena makanan tersebut tidak memenuhi kalori yang dibutuhkan dan merupakan sumber berbagai macam penyakit zat sumber energi konservatif (Widianto et al., 2019).

Perilaku gaya hidup dan konsumsi garam makanan, yang mengakibatkan peningkatan asupan natrium telah dikaitkan sebagai faktor yang berkontribusi untuk meningkatkan tekanan darah yang lebih tinggi pada pasien dengan hipertensi yang sudah ada. Pentingnya modifikasi gaya hidup telah diidentifikasi oleh *American Heart Association* dan termasuk makanan-makanan yang lebih baik, mengurangi asupan garam, aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan yang sehat, mengolah stress, menghindari merokok dan membatasi penggunaan alkohol (Bolin et al., 2018).

Konsumsi garam atau kandungan natrium yang tinggi pada makanan menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Natrium yang terserap kedalam pembuluh darah akibat konsumsi garam berlebihan menyebabkan retensi air sehingga meningkatkan volume darah. Hal ini menyebabkan pelepasan hormon natriuretik secara berlebihan, yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah (Yunus et al., 2022)

Berdasarkan hasil pendahuluan yang dilakukan pada Selasa, 17 Oktober 2023, dalam waktu 6 bulan terakhir ditemukan 165 lansia penderita hipertensi di Desa Pagubugan Kulon. Dari 7 orang yang dijadikan sebagai sampel studi penelitian didapatkan hasil bahwa 7 orang tersebut senang mengonsumsi asin, suka ngemil keripik dengan rasa asin, memasak lauk dengan rasa yang selalu asin.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pagubugan Kulon Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut; “Adakah hubungan pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Desa Pagubugan Kulon Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap?”.

C. Tujuan penelitian

1) Tujuan umum

Secara keseluruhan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pagubugan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap.

2) Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi kejadian ketidakstabilan tekanan darah pada usia lansia Di Desa Pagubugan Kulon Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap .
- b. Untuk mengidentifikasi pola makan pada usia lansia Di Desa Pagubugan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap.
- c. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Di Desa Pagubugan Kulon Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap.

D. Manfaat penelitian

1) Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Penelitian ini memberikan manfaat bagi akademik yaitu meningkatkan pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang Hubungan pola makan

dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi
Di Desa Pagubugan Kulon Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap

2) Manfaat Bagi Praktisi

a) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan menambah pengetahuan tentang hubungan pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia di Desa Pagubugan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap.

b) Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas referensi untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat mengembangkan keahlian keperawatan.

c) Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan manfaat bagi masyarakat yaitu menambah wawasan pola makan sehat agar terhindar dari hipertensi pada lansia di Desa Pagubugan Kulon di Wilayah Kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Tabel Keaslian penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Yulia,Wahyudin, Loura Weryco Latupeirissa 2019	Hubungan Pola Makan Responden Pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Dukupuntang Kabupaten Cirebon.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain studi kasus <i>case control</i> . Analisis pengumpulan data dilakukan secara <i>purposive univariate</i> dan <i>bivariate sampling</i> dengan uji statistik <i>Chi Square</i>	Hasil penelitian diperoleh dengan p-value sebesar 0,007 yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan karakteristik responden penderita hipertensi di UPT Puskesmas DTP Dukungpuntung kabupaten Cirebon. Dengan p-value sebesar 0,010 yang berarti terdapat hubungan pola makan dengan karakteristik responden	Persamaan : Hubungan Pola Makan Responden Pada Penderita Hipertensi Perbedaan : Tempat penelitian dan responden penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Ogis Mega pratiwi, Anggun Anggraini Wibisana 2018	Hubungan Pola Makan Dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian <i>crosssectional</i> yang dilakukan pada satu waktu tertentu. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner. Teknik pengumpulan data digunakan <i>total sampling</i> di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi.	penderita hipertensi di UPT Puskesmas DTP Dukungpantang Kabupaten Cirebon. Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan hasil $P = 0,000 < 0,05\%$. p = nilai tersebut menunjukan hasil $P = 0,000$ yang berarti p kurang dari 0,05.	Persamaan : Hubungan pola makan dengan ketidakstabilan tekanan darah pada lansia Perbedaan : Tempat penelitian dan responden
Iska 2022	Husniah Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Burneh Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Kabupaten Bangkalan	Jenis penelitian analisis yang digunakan adalah korelasi yang menggunakan pendekatan <i>crosssectional</i> yaitu pengamatan atau pengumpulan data pada saat yang bersamaan. Artinya, setiap objek penelitian hanya diamati satu kali saja, dan pada saat pemeriksaan dilakukan pengukuran terhadap seratus tanda subjek atau variabel.	Hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa hampir separuh lansia di Posyandu Desa Burneh wilayah kerja Puskesmas Burneh mengalami Gizi buruk, dan prevalensi hipertensi stadium 2 sebanyak 15 lansia (37,5%). Berdasarkan uji statistik korelasi rank spearman diperoleh hasil P value : $0,000 + 0,05$ dan nilai korelasi 0,677 maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan. Prevalensi hipertensi pada lansia di posyandu Desa Burneh mempunyai hubungan yang kuat.	Persamaan : Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia Perbedaan : Tempat penelitian dan responden

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019) 'Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 82–89. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2558.
- Adriaansz, P., Rottie, J. and Lolong, J. (2016) 'Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmasranomuut Kota Manado', *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), p. 108574.
- Alhuda, T. R., Prastiwi, S. and Dewi, N. (2018) 'Hubungan antara Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Tingkatan Hipertensi pada Middle Age 45-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang', *Journal Nursing News*, 3(1), pp. 550–562. Available at
- Anisah, C. and Soleha, U. (2018) 'Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura', *Journal of Health Sciences*, 7(1). doi:10.33086/jhs.v7i1.447.
- Aprillia, Y. (2020) 'Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 1044–1050. doi:10.35816/jiskh.v12i2.459.
- Banowati, L. and Adiyaksa, J. (2020) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada 5ahasiswa', *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 1011–1018. doi: 10.38165/jk.v8i2.111.
- Bertalina, B. and Muliani, M. (2016) 'Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung', *Jurnal Kesehatan*, 7(1), p. 34. doi: 10.26630/jk.v7i1.116.
- Darmawan, H., Tamrin, A. and Nadimin, N. (2018) 'Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar', *Media Gizi Pangan*, 25(1), p. 11. doi:10.32382/mgp.v25i1.52.

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2020) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019', Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, pp. 1–123. Available at: www.dinkesjatengprov.go.id.
- Fahlove, M. A. et al. (2019) 'Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2019'.
- Faujiah, I. and Ardiani, N. D. (2020) 'Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Keluarga Middle Age Family', *Nurses*, 6(1), pp. 5–9.
- Firdaus, M. and Suryaningrat, W. C. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu', *Majalah Kesehatan*, 7(2), pp. 110–117. doi:10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.07.02.5.
- Gligorijevic, N., Robajac, D. and Nedic, O. (2019) 'Studi Tentang Pola Makan Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok', *Биохимия*, 84(10), pp. 1511–1518. doi: 10.1134/s0320972519100129.
- Kadir, S. (2019) 'Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 56–60. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2469.
- Karim, N. A. (2018) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro', *Jurnal Keperawatan*, 6(1), pp. 1–6.
- Karuniawati, B. (2018) 'Hubungan Usia Dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Dewasa', *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), pp. 19–22. doi:10.36569/jmm.v9i2.7.
- Manik, L. A. and Wulandari, I. S. M. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong', *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(April), p. 9.
- Nugroho, P. S. and Fahrurodzi, D. S. (2018) 'Faktor Obesitas dan Kolesterol Terhadap Hipertensi Di Indonesia (Indonesian Family Life Survey V)
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 219–255.

Pratiwi, O. M. (2018, September). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal IKESMA, Volume 14 Nomor 2*, 77-82.

Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(5), 58. <https://doi.org/10.26714/magnamed.1.5.2018.58-67>

Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 26(3), 131–138. <https://doi.org/10.33476/jky.v26i3.756>

Wulandari, E. (2020). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Skripsi. Poltekkes

Ridwan, M. (2017). Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer, Hipertensi (S. Ika (ed.)). Hikam Pustaka.

Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

Rizkiyanti, D., & Trisnawati, Y. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 17(1), 151-160.

Siregar, E. I. S. (2022). Systematic Review Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(1), 202-209.

Siregar, P. A., Simanjuntak, S. F. S., Ginting, F. H., Tarigan, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan

- Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 1-8.
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164-166.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Suharto, S., Jundapri, K., & Pratama, M. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Kesehatan Global*, 3, 41. <https://doi.org/10.33085/jkg.v3i1.4590>
- Sukmawati, S. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Stadium 1 dan Stadium 2 pada Lansia Desa Borimatangkasa Dusun Bontosunggu Kec. Bajeng Barat (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Sumarta, N. H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Batu (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sumartini, N., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1, 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Susanto, A. (2020). Hubungan indeks massa tubuh dengan hipertensi pada penderita hipertensi di puskesmas kembaran 1 banyumas. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 13(02), 107-113
- Rihiantoro, T. and Widodo, M. (2018) 'Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), p. 159. doi: 10.26630/jkep.v13i2.924.
- Ruus, M. et al. (2016) 'Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dan Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Desa Ongkaw Dua Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan', *Kesmas*, 5(1).
- Sari, Y. K. and Susanti, E. T. (2016) 'Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglepok Kabupaten Blitar', *Jurnal*

Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 3(3), pp. 262–265.
doi: 10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265.

Sirajuddin, Sumati, dan Astuti, T. 2018, Survey Konsumsi Pangan . Jakarta

Sistikawati, H. I., , Irvina Wahyu Fuadah, N. A. S. and , Atha Firza Azzahra, Anis Aesyah, Insyira, Pramudya Fahry Adhitama, Rika Kusuma Anggraini, N. N. (2021) ‘Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi’, Januari, 20(1), pp. 57–62. Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>.

Suarni, L. (2017) ‘Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Ptpn Ii Bangkatan Binjai Tahun 2017’, Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan, 2(2), p. 88. doi: 10.34008/jurhesti.v2i2.74.

Sudargo, T. et al. (2018) Pola Makan dan Obesitas. Edited by 1. UGM PRESS. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=kNBWDwAAQBAJ>.

Sukri, Y., Setyono, A. Wibowo and Wahyono (2019) ‘Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia’, Jurnal borneo Cendikia, 3(1), pp. 40–46. Available at: <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/18/>.

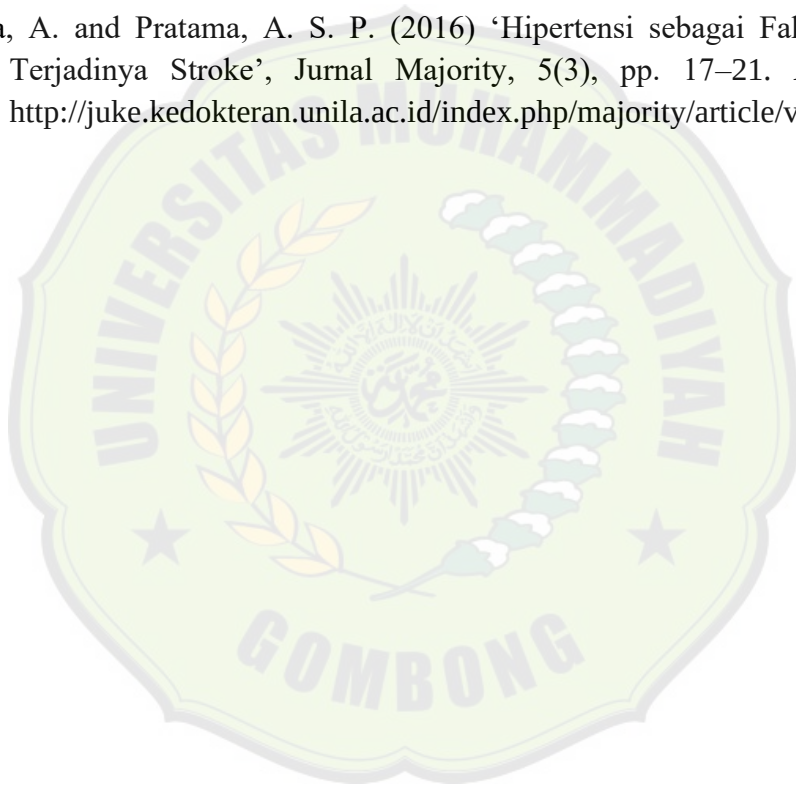
Susi and Ariwibowo, D. D. (2019) ‘Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi Essensial Pada Laki-Laki Usia Di Atas 18 Tahun Di RW 06, Kelurahan Medan Satria, Kecamatan Medan Satria, 77 Kota Bekasi’, Tarumanagara Medical Journal, 1(2), pp. 434–441.

Sutarjana, M. A. (2020) ‘Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda’, Journal of the Indonesian Nutrition Association, 2021(2), pp. 145–154. doi: 10.36457/gizindo.v44i2.536.

Teny, Ariani, L. N. and Dewi, N. (2019) ‘Hubungan Kualitas Tidur Dan Jenis Makanan Tinggi Garam Dengan Tekanan Darah Wanita Dewasa’, Nursing News, 4(1), pp. 279–287. Teologi, J. et al. (2021) ‘Penerapan Budaya Makan Yang Alkitabiah Di Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta’, 1(2), pp. 154–167.

Utami, R. S. and Raudatussalamah, R. (2017) ‘Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi di Puskesmas Tualang’, Jurnal Psikologi, 12(2), p. 91. doi: 10.24014/jp.v12i2.3235.

- Y.f diliyana, Y. utam. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri', *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), pp. 19–24. Available at: <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>.
- Yasril, A. I. and Rahmadani, W. (2020) 'HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEBUN SIKOLOS KOTA PADANG PANJANG TAHUN 2019', 15(2), pp. 33–43.
- Yonata, A. and Pratama, A. S. P. (2016) 'Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke', *Jurnal Majority*, 5(3), pp. 17–21. Available at: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>.



LAMPIRAN



Jadwal Penelitian

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal dan Hasil Penelitian

No	Kegiatan	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agst
1	Penentuan tema												
2	Penyusunan Proposal												
3	Ujian Proposal												
4	Uji Etik												
5	Uji Validitas												
6	Pengambilan Data Hasil Penelitian												
7	Penyusunan Hasil Penelitian												
8	Uji Hasil Penelitian												

Lampiran 2

Surat Izin Studi Pendahuluan



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 : 620.1/IV.3.LPPM/A/X/2023
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 21 Oktober 2023

Kepada :
Yth. Perangkat Desa Pagubugan Kulon Kecamatan Binangun

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

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

Nama : Ismaya Cindy Veronica
NIM : A12020062
Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pagubugan Kulon Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap
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 Izin Studi Penelitian



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 : 708.5/IL.3.AU/PN/VIII/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 06 Agustus 2024

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Binangun

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 : Ismaya Cindy Veronica
NIM : A12020062
Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pagubugan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap
Keperluan : Ijin Penelitian

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 4

Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS KESEHATAN PENGENDALIAN PENDUDUK,
DAN KELUARGA BERENCANA
PUSKESMAS BINANGUN

Jl. Jenderal A. Yani No 15 Binangun Telp.0282. 5293429.
Pos el: uptpuskesmasbinangun@gmail.com
BINANGUN

Kode Pos 53261

Binangun, 23 Agustus 2024

Nomor : 440 / 98 / 16.27
Lamp. :-
Perihal : **Balasan Permohonan Ijin Penelitian**

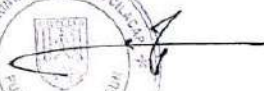
Yth. Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong
Di
Gombong

Sehubungan dengan surat tanggal 6 Agustus 2024 perihal Surat Permohonan Ijin Penelitian mahasiswa atas nama Ismaya Cindy Veronica, NIM : A12020062 dengan judul penelitian : Hubungan Pola Makan dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pagubugan Kulon di Wilayah Kerja Puskesmas Binangun, Pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk pelaksanaan Penelitian tersebut di wilayah kerja Puskesmas Binangun dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu
2. Sebelum pelaksanaan penelitian langsung kepada responden , harus melaporkan kepada Puskesmas Binangun
3. Setelah pelaksanaan penelitian selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Puskesmas Binangun
4. Surat ijin pelaksanaan penelitian ini berlaku dari 23 Agustus 2024 sampai dengan 23 Oktober 2024

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Kepala Puskesmas Binangun


EDY NUGROHO BASUKI, S.KM
NIP.196810031992031005

Lampiran 5

Surat Lolos Uji 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"

No. Protokol : 11113001075

Nomor : 245.6/II.3.AU/F/KEPK/VIII/2024



Peneliti
Researcher : Ismaya cindy veronica

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN
KETIDAKSTABILAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PAGUBUGAN
KULON WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINANGUN
KABUPATEN CILACAP"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS
AND BLOOD PRESSURE INSTABILITY IN ELDERLY
PEOPLE SUFFERING FROM HYPERTENSION IN
PAGUBUGAN KULON VILLAGE, BINANGUN HEALTH
CENTER WORKING AREA, CILACAP REGENCY"

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 05 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 05 November 2024

This declaration of ethics applies during the period August 05, 2024 until November 05, 2024

August 05, 2024
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 6

Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca dan memahami penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bersedia sebagai responden dalam penelitian yang berjudul judul “Hubungan Pola Makan Dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pagubugan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap” yang diteliti oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.

Nama : Ismaya Cindy Veronica

NIM : A12020062

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak berakibat negatif dan merugikan bagi saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Apabila saya merasa tidak nyaman, maka saya berhak mundur dari penelitian ini dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Cilacap, 2024

Responden

(.....)

Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Setelah membaca penjelasan penelitian ini dan mendapat penjelasan terhadap pertanyaan yang diajukan, saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif bagi saya. Saya mengerti bahwa peneliti dapat menghargai dan menjunjung hak-hak saya sebagai responden.

Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi peningkatan mutu pelayanan keperawatan pada pasien dan keluarga.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Persetujuan ini saya tanda tangani dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Cilacap,

2023

Saksi Responden

(.....)

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :			
“Hubungan Pola Makan Dengan Ketidakstabilan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pagubugan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Binangun Kabupaten Cilacap”			
Saya (Nama Lengkap) :			
• 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	17 Januari 2024
	Ismaya Veronica	Cindy	0895388651986

Lampiran 7 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Inisial Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pendidikan :

Tekanan Darah :

Pekerjaan :

Petunjuk pengisian

Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai

Keterangan :

Selalu (dilakukan setiap hari)

Sering (dilakukan setidaknya 4-6 kali dalam seminggu)

Jarang (dilakukan setidaknya 1-3 kali dalam seminggu)

Tidak Pernah (tidak pernah dilakukan)

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
		1	2	3	4
1.	Saya mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (15 gram atau 3 sendok teh)				
2.	Saya mengonsumsi makanan yang mengandung MSG (micin) (3 gram atau 1 sendok teh)				
3.	Saya mengonsumsi				

	makanan dengan campuran atau olahan kecap asin (14 gram atau 1 sdm)				
4.	Saya mengkonsumsi ikan asin (1000mg atau 1 potong sedang)				
5.	Saya mengkonsumsi ikan teri kering (15gram atau 1sdm)				
6.	Saya mengkonsumsi olahan daging sapi (35 gram atau 1 potong)				
7.	Saya mengkonsumsi olahan daging ayam tanpa kulit (50 gram atau 1 potong)				
8.	Saya mengkonsumsi olahan daging ayam dengan kulit yang digoreng secara berlebihan (55 gram atau 1 potong)				
9.	Saya makan setiap hari dengan rutin yaitu sehari 3x				
10	Saya sering mengkonsumsi makanan dengan cita rasa asin seperti ikan asin				
11	Saya mengkonsumsi 1 piring buah setiap hari				
12	Saya selalu sarapan setiap				

	hari dengan porsi satu piring dengan isi lauk,nasi dan sayur				
13	Saya selalu makan dengan mengandung protein seperti : daging, telur, tempe				
14	Apakah anda menyukai sayuran sebagai makanan sehari hari?				
15	Apakah anda makan sebanyak banyaknya saat merasa kapar?				
16	Saya sering mengkonsumsi makanan ringan untuk cemilan atau jajan?				
17	Saya makan minimal 3 porsi hampir penuh tiap hari				
18	Saat makan diluar seperti restoran saya cenderung memilih makanan penutup yang sehat				
19	Saya mengurangi makanan cepat saji				
20	Saya membatasi makanan yang mengandung lemak jenuh				

Sumber : Publikasi dan Modifikasi

Lampiran 8

Hasil Uji Validitas

UJI VALIDITAS

Hasil uji validitas yang dilakukan menggunakan Spearman's rho pada kuesioner pola makan didapatkan nilai p 0,045 lebih kecil dari 0,05. Kuesioner dinyatakan valid.

		Tekanan Darah
Pola Makan	R	0,454
	P	0,045
	N	20

Lampiran spss

Correlations				
			Pola Makan	Tekanan Darah
Spearman's rho	Pola Makan	Correlation Coefficient	1.000	.454*
		Sig. (2-tailed)	.	.045
		N	20	20
	Tekanan Darah	Correlation Coefficient	.454*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.045	.
		N	20	20
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).				

Lampiran 9

Analisa Univariat

Kategori Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lansia (elderly)	24	48.0	48.0	48.0
	Lansia Muda (young old)	21	42.0	42.0	90.0
	Lansia Tua (old)	5	10.0	10.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	14	28.0	28.0	28.0
	Perempuan	36	72.0	72.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Pendidikan

Kategori Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi Stadium I	5	10.0	10.0	10.0
	Hipertensi Stadium II	28	56.0	56.0	66.0
	Hipertensi Stadium III	17	34.0	34.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
Total		50	100.0	100.0	

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	34.0	34.0	34.0
	Buruk	33	66.0	66.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Lampiran 10

Analisa Bivariat

Correlations

		Pola Makan	Tekanan Darah
Spearman's rho	Pola Makan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.406**
		N	50
	Tekanan Darah	Correlation Coefficient	.406**
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 11

Hasil Uji Turnitin

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

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 POLA MAKAN DENGAN KETIDAKSTABILAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PAGUBUGAN KULON WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINANGUN KABUPATEN CILACAP
Nama : Ismaya Cindy Veronica
NIM : A12020062
Program Studi: S1 Keperawatan
Hasil Cek : 30 %

Gombong, 10 Agustus 2024

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Rini Sumanaryah, S1, Pust.)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 12

Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461. Telp. Fax (027) 472433, Gombong 54412

Website : www.stikesmuhgombong.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Ismaya cindy veronica

NIM : A12020062

Pembimbing : Barkah Waladani, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
2-10-23	menentukan tema		
11-10-23	bimbingan bab 1		
21-10-23	konsul bab 1		
27/10/23	konsul bab 1		
11/11/23	konsul bab 1		
10/11/23	konsul bab 1 dan 11		
17/11/2023	konsul bab 2		
27/11/2023	konsul bab 2		
8/12/2023	revisi bab 3 dan finishing		
11/12/2023	Acc sidang dg melengkapi		

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax (027) 472433, Gombong 54412

Website ; www.stikesmuhgombong.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Ismaya cindy veronica

NIM : A12020062

Pembimbing : Barkah Waladani, M.Kep

[illegible]