

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

SKRIPSI



Oleh:

Ika Lia Safitri

NIM. 22102075

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul (Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi) telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

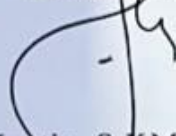
Nama : Ika Lia Safitri

Hari, Tanggal : Rabu, 8 juli 2026

Tempat : Program Studi IlmuKepe rawatan Universitas dr. Soebandi.

Tim Penguji

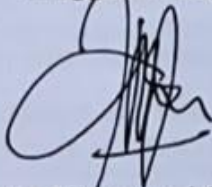
Ketua Penguji



Kustin, S.KM, M.Kes

NIDN : 0710118403

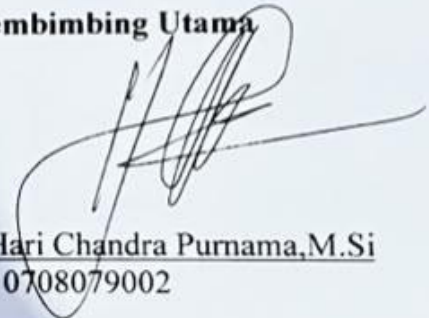
Anggota Penguji



Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0709099005

Pembimbing Utama



Dr. Yugi Hari Chandra Purnama, M.Si

NIDN: 0708079002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIDN : 0719128902

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION

Ika Lia Safitri, Yugi Hari Chandra Purnama

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

Email : ikaliasafitri08@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Kejadian hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi adalah pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, tinggi lemak, dan rendah serat. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga risiko hipertensi menjadi lebih besar. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas silo 1 **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisa data *numerik*, dan metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi yang berada di Puskesmas Silo 1 yang berjumlah 270 populasi, sampel yang dibutuhkan sebanyak 100 penderita hipertensi dengan teknik simple random sampling, Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* dan *sphygmomanometer* *stetoskop*. Analisis statistik menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Pola makan responden sebagian besar (68,0%) adalah kurang baik dan kejadian hipertensi responden hampir seluruh (81,0%) adalah hipertensi. Dari analisis *chi square* didapatkan nilai $p(0,000) < \alpha(0,01)$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara pola makan dengan kejadian hipertensi. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi yang berarti semakin kurang baik pola makan responden, maka semakin tinggi kecenderungan terjadinya hipertensi.

Kata Kunci : Pola Makan, kejadian hipertensi, tekanan darah