SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU KUNYIT PUTIH DESA JURUREJO KABUPATEN NGAWI

Oleh :

ADELIA DIAS PRAMESTI PRINGGO ADI

NIM : 202202050

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2025

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU KUNYIT PUTIH DESA JURUREJO KABUPATEN NGAWI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

ADELIA DIAS PRAMESTI PRINGGO ADI

NIM:202202050

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Nama	:	**Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi**
NIM	:	**202202050**
Judul	:	**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU KUNYIT PUTIH DESA JURUREJO KABUPATEN NGAWI**

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 24 November 2025

Oleh:

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Bayu Purnama Atmaja, S.Kep., Ns., M.Kep	Kuswanto, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 2950767668130270	NUPTK. 6347746647130100

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.,Kep.,Ns.,M.Kep
NUPTK. 9933767668237030

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi

NIM : 202202050

Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU KUNYIT PUTIH DESA JURUREJO KABUPATEN NGAWI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal: 5 Desember 2025

Ketua : Fitria Yuliana, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
NUPTK. 0039762663230363

Penguji 1 : Bayu Purnama Atmaja, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
NUPTK. 2950767668130272

Penguji 2 : Kuswanto, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)
NUPTK. 6347746647130100

Mengesahkan,
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM..M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi

NIM : 202202050

Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU KUNYIT PUTIH DESA JURUREJO KABUPATEN NGAWI

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 4 Desember 2025



Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi

NIM. 202202050

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	:	Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir	:	Ngawi, 06 Desember 2003
Agama	:	Islam
Alamat	:	Jl. Panjaitan No. 03 RT.01/RW.09, Desa Jururejo Kabupaten Ngawi
Email	:	adelpramesti828@gmail.com
No. HP	:	085851206151

Riwayat Pendidikan

1. 2010-2011 : TK Dharma Wanita Jururejo 2
2. 2011-2016 : SDN Margomulyo 2 Ngawi
3. 2016-2019 : SMP Negeri 1 Ngawi
4. 2019-2022 : SMA Negeri 2 Ngawi
5. 2022-Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU KUNYIT PUTIH DESA JURUREJO KABUPATEN NGAWI

Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia dan menjadi penyebab utama peningkatan morbiditas. Pola makan merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kestabilan tekanan darah, terutama pada lansia yang mengalami perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi mencatat tingginya kasus hipertensi pada lansia sehingga perlu dilakukan analisis mengenai pola makan dan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 32 responden lansia yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pola makan dan lembar observasi pengukuran tekanan darah. Analisis hubungan menggunakan uji statistik Spermean Rank.

Hasil analisis uji Spermean Rank sebagian besar lansia memiliki pola makan kategori buruk (56%), sedangkan sisanya memiliki pola makan cukup (44%) Status tekanan darah menunjukkan bahwa 78,1% responden berada pada kategori tinggi, dan 21,9% kategori normal. Hasil uji Spermean rank menunjukkan nilai p-value = 0,009 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada lansia. Penderita hipertensi disarankan untuk menjaga pola makan, mengurangi makananyang mengandung tinggi garam dan gula, berolahraga secara teratur dan istirahat cukup.

Kata Kunci: **Pola makan, Tekanan darah, Hipertensi, Lansia**

ABSTRACT

The Relationship Between Dietary Patterns and Blood Pressure Among Elderly Patients with Hypertension at the Kunyit Putih Posyandu, Jururejo Village, Ngawi Regency

Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi

Hypertension is one of the most common health problems experienced by the elderly and is a major cause of increased morbidity. Diet is an important factor contributing to blood pressure stability, especially in the elderly who experience physiological changes due to the aging process. Posyandu Kunyit Putih in Jururejo Village, Ngawi Regency, noted a high incidence of hypertension among the elderly, necessitating an analysis of diet and blood pressure. The objective of this study was to determine the relationship between diet and blood pressure in hypertensive elderly individuals at Posyandu Kunyit Putih, Jururejo Village, Ngawi Regency.

This study used a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 32 elderly respondents selected using a total sampling technique. The research instruments were a dietary questionnaire and an observation sheet for blood pressure measurement. The relationship analysis used the Spearman Rank statistical test.

The results of the Spearman Rank test analysis showed that most elderly individuals had a poor diet category (56%), while the remainder had an adequate diet (44%). Blood pressure status indicated that 78.1% of respondents were in the high category, and 21.9% were in the normal category. The Spearman Rank test results showed a p-value = 0.009 ($p < 0.05$), which means there is a significant relationship between diet and blood pressure in the elderly. Sufferers of hypertension are advised to maintain a healthy diet, reduce foods high in sodium and sugar, engage in regular exercise, and get adequate rest.

Keywords: Dietary habits, blood pressure, hypertension, elderly.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vi
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xvi
DAFTAR ISTILAH xvii
KATA PENGANTAR xviii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.3.1 Tujuan Umum 3
1.3.2 Tujuan Khusus 3
1.4 Manfaat Penelitian 3
1.4.1 Manfaat Teoritis 3
1.4.2 Manfaat Praktis 3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
2.1 Konsep Pola Makan 5
2.1.1 Pengertian 5
2.1.2 Komponen Pola Makan Sehat 5
2.1.3 Jenis Pola Makan 6
2.2 Konsep Pola Makan Pada Lansia 7
2.2.1 Pengertian Pola Makan Lansia 7
2.2.2 Karakteristik Pola Makan Lansia 8
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Lansia 10
2.2.4 Aturan Makan Penderita Hipertensi 12
2.2.5 Bahan Makanan dan Minuman yang harus dihindari 14

2.2.6 Bahan Makanan yang disarankan 15
2.3 Konsep *Food Frequensy*.....15
2.3.1 Tipe FFQ 16
2.3.2 Hal-hal yang perlu diperhatikan 16
2.3.3 Langkah-langkah FFQ/SQ FFQ 17
2.4 Konsep Tekanan Darah.....17
2.4.1 Definisi 17
2.4.2 Patofisiologi Tekanan Darah 18
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah 19
2.4.4 Cara Mengukur Tekanan Darah 21
2.5 Konsep Hipertensi 22
2.5.1 Pengertian 22
2.5.2 Klasifikasi Hipertensi 23
2.6 Etiologi 28
2.6.1 Faktor-Faktor Hipertensi 29
2.6.2 Teori Terkait Pola Makan dan Hipertensi 31
2.6.3 Manifestasi Klinis.....33
2.7 Patofisiologi.....33
2.7.1 Komplikasi.....36
2.8 Penatalaksanaan.....36
2.8.1 Terapi Obat.....36
2.9 Konsep Lansia 40
2.9.1 Pengertian Lansia 40
2.9.2 Ciri-Ciri Lansia.....41
2.9.3 Karakteristik Lansia.....41
2.9.4 Klasifikasi lansia 42
2.9.5 Perubahan Terjadi Pada Lansia 42
2.10 Konsep Posyandu Lansia.....44
2.10.1 Pengertian Posyandu Lansia.....44
2.10.2 Ciri-ciri Posyandu Lansia 44
2.10.3 Tujuan Utama Posyandu Lansia.....44
2.10.4 Manfaat Posyandu Lansia.....44
2.10.5 Kegiatan Posyandu Lansia.....45
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....46
3.1 Kerangka Konsep 46
3.2 Hipotesis.....46

BAB IV METODE PENELITIAN 47
4.1 Desain Penelitian 47
4.2 Populasi dan Sampel 47
4.2.1 Populasi 47
4.2.2 Sampel 47
4.3 Teknik Sampling 48
4.4 Kerangka Kerja Penelitian 49
4.5 Identifikasi Variabel 50
4.5.1 Variabel Independen (Bebas) 50
4.5.2 Variabel Dependen (Terikat) 50
4.6 Definisi Operasional 50
4.7 Instrumen Penelitian 51
4.8 Uji Validitas dan Rehabilitas 51
4.8.1 Uji Validitas 51
4.8.2 Uji Reliabilitas 52
4.9 Lokasi dan Waktu Penelitian 52
4.9.1 Lokasi Penelitian 52
4.10 Waktu Penelitian 52
4.11 Prosedur Pengambilan 52
4.12 Teknik Pengolahan Data 53
4.12.1 Pengolahan Data 53
4.13 Analisis Data 54
4.14 Etika Penelitian 54
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 55
5.1 Hasil Penelitian 56
5.1.1 Gambaran Umum Dan Lokasi Penelitian 56
5.1.2 Data Umum 56
5.1.3 Data Khusus 57
5.2 Pembahasan 59
5.2.1 Mengidentifikasi Pola Makan pada Lansia di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 59
5.2.2 Mengindentifikasi Status Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 60
5.2.3 Menganalisis Hubuungan Pola Makan terhadap Tekanan Darah Lansia di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 62
5.3 Keterbatasan Penelitian 65

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....66
6.1 Kesimpulan.....66
6.2 Saran 66
DAFTAR PUSTAKA.....68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut Adi Trisnawan (2019)..... 23

Tabel 2.2 Klasifikasi lansia 42

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel.....50

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Frekuensi Responden Bedasarkan Usia Di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 56

Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Frekuensi Responden Bedasarkan Jenis Kelamin Di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 57

Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Frekuensi Responden Bedasarkan Pekerjaan Di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 57

Tabel 5.4 Hasil Kuesioner Pola Makan Pada Lansia Di Posyandu Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 58

Tabel 5.5 Hasil Tensi Lansia Di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 58

Tabel 5.6 Hasil Analisa Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi 59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Jantung.....23
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.....46
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Tentang Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi.....49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal 71
Lampiran 2 Lembar Konsultasi 72
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian 73
Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian 74
Lampiran 5 Kuesioner 75
Lampiran 6 Tabulasi Data 76
Lampiran 7 Dokumentasi 77
Lampiran 8 Jadwal kegiatan Bimbingan 78

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

FFQ	: *Food Freuency Quesionnaire*
PGS	: Pedoman Gizi Seimbang
RAAS	: *Renin Angiotensin Aldosteron System*
HDL	: *High Density Lipoprotein*
LDL	: *Low Density Lipoprotein*
IMT	: Indeks Massa Tubuh
PTM	: Penyakit Tidak Menular
DASH	: *Dietary Approaches to Stop Hypertension*
CCB	: *Calcium Channel Blocker*
URT	: Ukuran Rumah Tangga

DAFTAR ISTILAH

Cardiovascular	: Sistem jantung dan pembuluh darah
Coding	: Pengkodean
Confidentiality	: Kerahasiaan
Cross Sectional	:Penelitian untuk mempelajari dinamika faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus.
Diabetes mellitus	: Penyakit gula darah tinggi
Editing	: Penyuntingan Data
Endokardium	: Lapisan dalam jantung
Epikardium	: Lapisan luar jantung
Informed Consent	: Lembar Persetujuan
Insufisiensi	: Kekurangan fungsi
Kalium	: Mineral penting tubuh
Kapiler	: Pembuluh darah kecil
Korelasi	: Hubungan
Miokardium	: Otot jantung
Natrium	: Garam
Obesitas	: Kegemukan berlebih
Scoring	: Pemberian Skor
Serosa / Serous	: Lapisan pelapis organ
Silent Killer	: Sesuatu yang diam-diam bisa mematikan
Sistole & Diastole	: Fase kontraksi dan relaksasi jantung
Software	: Pengolahan Data
Tabulating	: Tabulasi
Truncus pulmonalis	: Batang paru-paru

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Kunyit Putih Desa Jururejo Kabupaten Ngawi". Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral kepada penulis, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepala Desa dan para kader yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam penelitian
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM.,M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan studi di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Prodi S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Bapak Bayu Purnama Atmaja, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing I proposal skripsi yang dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Kuswanto, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai pembimbing II proposal skripsi yang dengan kesabaran, selalu mengingatkan saya, dan ketelitian dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Fitria Yuliana, S.Kep.,Ns.M.Kep sebagai ketua penguji yang telah memberikan saran terbaik untuk penulis agar lebih baik dalam menyusun skripsi ini.
7. Responden posyandu kunyit putih yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.
8. Kepada ayahanda tercinta bapak Muri Pringgo Adi terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis terimakasih juga atas dukungan semangat dan doa yang telah engkau berikan untuk penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai selesai. Sehat selalu dan

panjang umur karena bapak harus ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

9. Almarhumah ibunda Ari Wahyuningtyas yang sangat saya cintai, saya sayangi dan yang paling berarti dalam hidup saya. Terimakasih sudah melahirkan dan membesarkan anak perempuanmu ini meskipun hanya sampai 16 tahun mungkin allah tau mana yang terbaik untukku dan ibu dan ya alhamdulillah kini penulis sudah berada ditahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana sebagai perwujudan terakhir sebelum engkau benar-benar pergi. Terimakasih atas doamu yang sudah mengantarkan saya berada ditempat ini, walaupun pada akhirnya saya harus berjuang tertatih sendiri tanpa sosokmu disamping saya. Skripsi ini kupersembahkan untukmu bidadari surgaku.
10. Putri kecil kakak Andina Nove Mutya Pringgo Adi selaku adik kandung penulis. Terimakasih atas canda tawa dukungan dan motivasi yang kau berikan untuk penulis hingga saat ini.
11. Kepada seluruh keluarga besar penulis yangkung, om adi, mbah uti, mbahkung terimakasih telah memberi dukungan, solusi serta semangat selama ini serta doa yang terbaik untuk penulis.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya Rizal Adhitya Pratama. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Terimakasih juga telah menjadi rumah dalam segala hal menemani, mendukung, sampai menghibur dalam kesedihan selalu mendengarkan keluh kesah penulis, selalu memberi semangat untuk tidak menyerah. I‘m lucky to have you.
13. Kepada teman dekat penulis yang menjadi tempat berbagi cerita dan dukungan dalam masa pendidikan tanpa kalian cerita perkuliahan penulis tidak akan seindah dan seberarti ini.
14. Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang unuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini., terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa

yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. God thank you for being me independent women, i know there are more great one but i‟m proud of this achievement.

Penulis ini menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang berssifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Akhir kata penulis sampaikan terimakasih sebanyak – banyaknya kepada semua pihak yang berperan serta dalam penyusunan proposal skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala urusan kita.

Madiun, 4 Desember 2025

Adelia Dias Pramesti Pringgo Adi

NIM. 202202050