

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KERJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PUSKESMAS TUNTUNGAN  
KECAMATAN PANCUR BATU TAHUN 2024**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**SHAKILA DWI CHAIRANI**

**NIM:0801202084**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KERJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PUSKESMAS TUNTUNGAN  
KECAMATAN PANCUR BATU TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**

**OLEH:**

**SHAKILA DWI CHAIRANI**

**NIM:0801202084**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KERJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PUSKESMAS TUNTUNGAN  
KECAMATAN PANCUR BATU TAHUN 2024**

**SHAKILA DWI CHAIRANI**

**NIM:0801202084**

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif dengan angka kesakitan tinggi yang menjadi salah satu penyakit yang menduduki peringkat 10 penyakit terbesar di kota medan, dengan kasus 83.333 orang. Salah satu penyebab hipertensi adalah pola makan yang kurang baik. Tujuan penelitian untuk melihat adakah hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas tuntungan serta memperoleh gambaran pola makan dan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 104 lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas Tuntungan. Analisis Data dilakukan dengan Analisis Univariat dan Bivariat. Hasil uji menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas dilihat dari tingginya konsumsi natrium dan lemak serta rendahnya konsumsi sayur dan buah  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ). Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas tuntungan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, pola makan, lansia

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KERJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PUSKESMAS TUNTUNGAN  
KECAMATAN PANCUR BATU TAHUN 2024**

**SHAKILA DWI CHAIRANI**

**NIM:0801202084**

**ABSTRACT**

Hypertension is a degenerative disease with a high morbidity rate which is one of the diseases that ranks in the 10th largest disease in Medan city, with 83,333 cases. One of the causes of high blood pressure is poor diet. The purpose of the study was to see whether there was a relationship between diet and the occurrence of hypertension in the elderly in the Tuntungan Health Center work area and to obtain a picture of diet and blood pressure. This study used an observational analytical method with a cross-sectional research design. The sample in this study was 104 elderly people in the Tuntungan Health Center work area. Data analysis was carried out using Univariate and Bivariate Analysis. The test results showed that there was a relationship between diet and the occurrence of hypertension in the elderly in the health center work area as seen from the high consumption of sodium and fat and low consumption of vegetables and fruits  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ). There is a relationship between diet and the occurrence of hypertension in the elderly in the Tuntungan Health Center work area.

**Keywords:** Hypertension, diet, elderly

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Shakila Dwi Chairani  
NIM : 0801202084  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Gizi  
Tempat/Tanggal Lahir : Rantau Prapat/ 24 September 2002  
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024

### Dengan Ini Menyatakan

1. Skripsi ini merupakan Hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini sudah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
3. Jika kemudian hari terbukti bahwa karya asli saya atau merupakan Hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

Medan, 27 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



**SHAKILA DWI CHAIRANI**

**0801202084**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KERJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PUSKESMAS TUNTUNGAN  
KECAMATAN PANCUR BATU TAHUN 2024**

**SHAKILA DWI CHAIRANI**

**NIM:0801202084**


Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

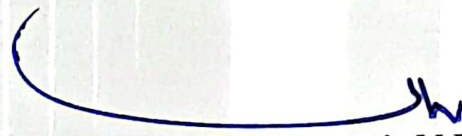
**Medan, 16 Agustus 2024**

Disetujui,


**Dosen Pembimbing Umum**

**Dosen Pembimbing Integrasi**

  
**Nadya Ulfa Tanjung, SKM, MKM**  
**NIP. 198809132020122012**

  
**Dr. Irwansyah, M.H**  
**NIP. 198010112014111002**

**Ketua Program Studi**  
**Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU**

  
**Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes**  
**NIP. 199006062019031016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KERJADIAN HIPERTENSI**

**PADA LANSIA DI PUSKESMAS TUNTUNGAN**

**KECAMATAN PANCUR BATU TAHUN 2024**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan oleh:

**SHAKILA DWI CHAIRANI**

**NIM:0801202084**

Yang telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 16 Agustus 2024

Dinyatakan telah Memenuhi Syarat untuk Diterima

**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji**



**Dewi Agustina, S.Kep. Ners, M.Kes**  
**NIP. 197008172010012006**

**Pengji I**



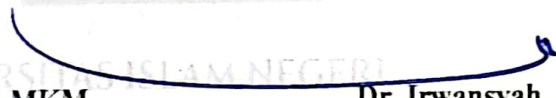
**Nadva Ulfa Tanjung, SKM, MKM**  
**NIP. 198809132020122012**

**Pengji II**



**Yulia Khairina Ashar, SKM, MKM**  
**NIP. 499307312019032018**

**Pengji Integrasi Keislaman**



**Dr. Irwansvah, M.H**  
**NIP. 198010112014111002**

**Medan, 16 Agustus 2024**

**Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat**

**Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**

**Dengan,**



**Prof. Dr. Meslinda, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 197008172007011031**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Shakila Dwi Chairani  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tanggal Lahir : Rantau Prapat/ 24 September 2002  
Agama : Islam  
Golongan Darah : AB  
Status Perkawinan : Belum Kawin  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Jl Aman Abadi, Tuntungan II, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara  
Email : shakiladwichairani@gmail.com  
No.Hp : 081991015614

### Riwayat Pendidikan

2007-2008 : TK Tunas Mekar Banyuwangi  
2008-2010 : SD Negeri 1 Kalibaru Kulon  
2010-2014 : SD Negeri 010139 Perk. Gunung Melayu  
2014-2016 : SMP Negeri 3 Satu Atap Bangun Purba  
2016-2017 : SMP Negeri 5 Tanjung Morawa  
2017-2018 : SMA Negeri 1 Tanjung Morawa  
2018-2019 : SMA Negeri 1 Bahorok  
2019-2020 : SMA Negeri 1 Sei Rampah  
2020-2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan nikmat dan kemudahan yang tiada hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024**" sebagai syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Ucapan terima kasih sebanyak-banyaknya, penghargaan setinggi-tingginya dan cinta setulus-tulusnya penulis berikan kepada orang tua tercinta, **ibu (Sri Suriani) dan bapak (Ir. M Nur Arfan)** atas doa, dukungan, motivasi, cinta, kasih sayang yang tidak ada habisnya diberikan kepada penulis serta menjadi sosok penguat disaat penulis mulai lengah.

Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang berkenan membantu proses pengerjaan skripsi ini baik secara langsung dan tidak langsung. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak **Prof. Dr. Mesiono, M.Ag** selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A** selaku Wakil Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu **Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A** selaku Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

5. Bapak **Dr. Irwansyah, M.H** selaku Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing integrasi. Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan dan masukan yang telah diberikan untuk kajian integrasi keislaman dalam skripsi ini.
6. Bapak **Rapotan Hasilbuan, SKM. M.Kes** selaku Ketua Program Studi Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu **Nadya Ulfa Tanjung, SKM, MKM** selaku Dosen Pembimbing Umum Skripsi. Penulis mengucapkan terima kasih atas arahan, bimbingan, masukan, serta ilmu yang luar biasa yang telah diberikan kepada penulis.
8. Ibu **Yulia Khairina Ashar, SKM, MKM** selaku Dosen Penguji I Skripsi. Penulis mengucapkan terima kasih atas arahan, bimbingan, masukan, serta ilmu yang luar biasa yang telah diberikan kepada penulis.
9. Ibu **Dewi Agustina, S.Kep, Ners, M.Kes** selaku Ketua Penguji Skripsi. Penulis mengucapkan terima kasih atas arahan, bimbingan, masukan, serta ilmu yang luar biasa yang telah diberikan kepada penulis.
10. Kepada seluruh **Dosen** dan **Staff** Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
11. Kepada **Kepala Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu** yang telah memberikan izin dan membantu dalam mengumpulkan data penulis untuk keperluan skripsi ini.
12. Kepada kakak Penulis **Putri Asri Aisyah, S.Tr.Ft** yang selalu dan tetap mendoakan, mendukung, membantu, memotivasi, memberi semangat, serta menemani penulis.

13. Kepada Sahabat-sahabat penulis, **Anggi Nurhasanah Siregar, Sri Wahyuni** dan **Risky Youlanda** yang cantik dan baik hati. Yang senantiasa membantu dan memberikan semangat kepada penulis.
14. Kepada teman-teman **Peminatan Gizi B Angkatan 2020** yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan bantuan, terkhusus **Amenda Sabarita, Nanda Putri Purba, dan Nadita Kirani** yang telah membantu dalam proses penelitian.
15. Kepada **Oryza Sativa H Sihotang, Khairiza Afifah dan Nurhafizah Azzahro** serta adik-adik **Kost Asri Muslimah 1 dan 2** yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang senantiasa mendukung penulis baik secara tenaga, pikiran maupun doa.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari isi maupun tata bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca demi sempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak disebut satu-persatu dalam kata pengantar ini. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi penelitian selanjutnya dan khususnya bagi penulis sendiri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**Medan, 27 Juli 2024**

**SHAKILA DWI CHAIRANI**

**0801202084**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Hipertensi.....	8
2.1.1 Pengertian .....	8
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	9
2.1.3 Faktor Resiko Hipertensi .....	12
2.2 Konsep Pola Makan .....	15
2.2.1 Pengertian .....	15
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan .....	16
2.2.3 Metode Penilaian Pola Makan .....	21
2.3 Lansia.....	23
2.3.1 Pengertian .....	23
2.3.2 Pembagian Usia Lansia.....	25
2.4 Kajian Integrasi Keislaman.....	25
2.4.1 Pandangan Maqashid Al-Syariah Terhadap Pola Makan Dalam Mencegah Hipertensi.....	25
2.4.2 Pandangan Islam Terhadap Pola Makan .....	30

2.4.2 Pandangan Islam Terkait Hipertensi .....	38
2.5 Kerangka Teori .....	41
2.6 Kerangka Konsep Penelitian .....	42
2.7 Hipotesa Penelitian .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	43
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	43
3.2.1 Lokasi Penelitian .....	43
3.2.2 Waktu Penelitian .....	43
3.3 Populasi dan Sampel .....	43
3.3.1 Populasi .....	43
3.3.2 Sampel .....	44
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	45
3.4 Definisi Operasional .....	46
3.5 Aspek Pengukuran .....	46
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	47
3.6.1 Uji Validitas .....	47
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	47
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	48
3.7.1 Jenis Data .....	48
3.7.2 Instrumen Penelitian .....	48
3.7.3 Prosedur Pengumpulan Data .....	48
3.8 Analisis Data .....	49
3.8.1 Pengolahan Data .....	49
3.8.2 Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	52
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....	52
4.1.2 Karakteristik Responden .....	53
4.1.3 Analisis Univariat .....	54
4.1.4 Analisis Bivariat .....	55
4.2 Pembahasan .....	56
4.2.1 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024 .....	56

4.2.2 Pembahasan Kajian Integrasi Keislaman Terkait Pola Makan dan Hipertensi pada Lansia .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	46
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan karakteristik Responden Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024 .....	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Asupan Makanan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024.....	54
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pola Makan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024.....	55
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Tekanan Darah Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024.....	55
Tabel 4.5 Distribusi Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024.....	55



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Kejadian Hipertensi (Purwono et al., 2020), (Saichat, 2022) .....	41
Gambar 2.2 Gambar Kerangka Konsep Penelitian .....	42



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Food Frekuensi Questioner (FFQ) Semi Kualitatif .....	72
<b>Lampiran 2.</b> Informed Consent .....	77
<b>Lampiran 3.</b> Surat Izin Penelitian.....	78
<b>Lampiran 4.</b> Surat Balasan Penelitian .....	79
<b>Lampiran 5.</b> Master Data Penelitian.....	80
<b>Lampiran 6.</b> Hasil Uji SPSS .....	83
<b>Lampiran 7.</b> Dokumentasi Penelitian.....	87



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN