

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN  
HIPERTENSI DI DESA KARANG GADING DUSUN 7  
PASIRAN KABUPATEN LANGKAT**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**ADEKHA HERDIANI BR BUTAR BUTAR**  
**NIM 0801203417**

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

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN  
HIPERTENSI DI DESA KARANG GADING DUSUN 7  
PASIRAN KABUPATEN LANGKAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat*

*Untuk Memproleh Gelar*

*Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)*

Oleh:

**ADEKHA HERDIANI BR BUTAR BUTAR**

**NIM 0801203417**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

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

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Adekha Herdiani br Butar butar  
NIM : 0801203417  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Gizi  
Tempat/Tgl Lahir : Kisaran, 30 Juli 2002  
Skripsi : Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di  
Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya tau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 23 Juli 2024



**Adekha Herdiani br Butar butar**  
NIM.0801203417

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul


**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI  
DI DESA KARANG GADING DUSUN 7 PASIRAN  
KABUPATEN LANGKAT**

**ADEKHA HERDIANI BR BUTAR BUTAR**  
NIM.0801203417


Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

Medan, 23 Juli 2024

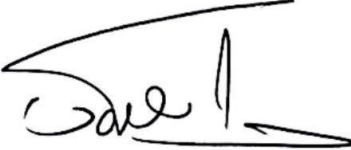
Disetujui  
Pembimbing I  
Dosen Pembimbing Umum

  
Delfriana Ayu A, SST, M.Kes  
NIP.198812102023212037

Pembimbing II  
Dosen Pembimbing Integrasi

  
Muhammad Zali, Lc, M.H.I  
NIP.198601112020121008

Ketua Program Studi



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:  
**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI  
DI DESA KARANG GADING DUSUN 7 PASIRAN  
KABUPATEN LANGKAT**


Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

**ADEKHA HERDIANI BR BUTAR BUTAR**  
NIM.0801203417

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi pada Tanggal 23  
Juli 2024 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji**



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

**Penguji I**

**Delfriana Ayu A, SST., M.Kes**  
NIP.198812102023212037

**Penguji II**

**apt.Wahyudi, S.Farm., M.Si**  
NIP.199107202020121009

**Penguji Integrasi Keislaman**

**Muhammad Zali, Lc., M.H.I**  
NIP.198601112020121008

Medan, 23 Juli 2024

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### **I. IDENTITAS PRIBADI**

Nama : Adekha Herdiani br Butar butar  
Tempat/Tgl Lahir : Kisaran, 30 Juli 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jln. W. Iskandar, No.1, LK.1, Kel. Mutiara, Kec.  
Kisaran Timur, Kab. Asahan  
Agama : Islam  
No.HP : 0852-1516-2717  
Alamat *e-mail* : [dekhakanikanikan@gmail.com](mailto:dekhakanikanikan@gmail.com)

### **II. DATA ORANG TUA**

Nama Ayah : Syahbudin Butar butar  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Nama Ibu : Hetty Sulistyani  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

### **III. LATAR BELAKANG PENDIDIKAN**

2008-2014 : MIN 10 Asahan  
2014-2017 : SMP N 1 Kisaran  
2017-2020 : SMA N 1 Kisaran  
2020-2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

### **IV. PENGALAMAN MAGANG**

1. Praktek Belajar Lapangan di Secanggung Kabupaten Langkat – Tahun 2023
2. Latihan Kerja Peminatan di RSUD Dr. Pirngadi Medan – Tahun 2023

**THE RELATIONSHIP OF DIET ON THE INCIDENT OF HYPERTENSION  
IN KARANG GADING VILLAGE DUSUN 7 PASIRAN LANGKAT  
DISTRICT**

**ADEKHA HERDIANI BR BUTAR BUTAR**  
NIM 0801203417

**ABSTRACK**

*According to Basic Health Research, the incidence of hypertension tends to increase with age, especially in the elderly. However, recently this disease has been found in many adults aged between 20 and 60 years. The main challenge in managing hypertension is diet, which is often ignored and receives little attention, even though diet is a risk factor and can be changed for preventive measures. The aim of this study was to determine the relationship between eating patterns (type of food, frequency of eating and amount of eating) on the incidence of hypertension in adults in Karang Gading Village, Dusun 7 Pasiran, Langkat Regency. This research is a quantitative research with observational analytical methods with a cross sectional design. The research sample was hypertension sufferers aged 20-60 years in Karang Gading Village, Dusun 7 Pasiran, Langkat Regency. The sampling technique used purposive sampling to obtain 60 respondents using the Slovin formula with a population of 147 people. Data analysis used univariate and bivariate using the chi-square test method. The results of the bivariate analysis obtained p value = 0.003 for the relationship between types of food and the incidence of hypertension, p value = 0.564 for the relationship between frequency of eating and the incidence of hypertension, p value = 0.004 for the relationship between the amount of food consumed and the incidence of hypertension. The research results showed a significant relationship between the type of food and the number of meals on the incidence of hypertension in Karang Gading Village, Dusun 7 Pasiran, Langkat Regency, while there was no significant relationship between the frequency of eating and the incidence of hypertension in Karang Gading Village, Dusun 7 Pasiran, Langkat Regency.*

**Keywords:** *Type of Eating, Frequency of Eating, Amount of Eating.*

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI  
DI DESA KARANG GADING DUSUN 7 PASIRAN  
KABUPATEN LANGKAT**

**ADEKHA HERDIANI BR BUTAR BUTAR**  
**NIM 0801203417**

**ABSTRAK**

Menurut Riset Kesehatan Dasar, kejadian hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada lansia. Namun, belakangan ini penyakit ini banyak ditemukan pada orang dewasa berusia antara 20 dan 60 tahun. Tantangan utama dalam mengelola hipertensi adalah pola makan, yang sering kali diabaikan dan kurang mendapat perhatian, padahal pola makan merupakan salah satu faktor risiko dan dapat diubah untuk tindakan preventif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan (jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan) terhadap kejadian hipertensi usia dewasa di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah penderita hipertensi usia dewasa 20-60 tahun di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* didapatkan sejumlah 60 responden dengan menggunakan rumus slovin dengan populasi 147 jiwa. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan menggunakan metode uji *chi-square*. Hasil analisis bivariat diperoleh *p value* = 0,003 pada hubungan jenis makan terhadap kejadian hipertensi, *p value* = 0,564 pada hubungan frekuensi makan terhadap kejadian hipertensi, *p value* = 0,004 pada hubungan jumlah makan terhadap kejadian hipertensi. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makan dan jumlah makan terhadap kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat, sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat.

**Kata Kunci: Jenis Makan, Frekuensi Makan, Jumlah Makan.**



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang melimpahkan rahmat dan taufiq, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat**”. Tak lupa untuk selalu memanjatkan sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Dalam kesempatan ini, Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. **Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M. Ag**, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. **Bapak Prof. Dr. Mesiono, M.Pd**, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. **Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, MA**, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

4. **Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, MA**, selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangan dan Perlengkapan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. **Bapak Dr. Irwansyah, M.H**, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. **Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M, M.Kes**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sekaligus Ketua Penguji Sidang Munaqasyah.
7. **Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.K.M, M.Kes**, selaku Sekretaris Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. **Ibu Delfriana Ayu A, SST, M.Kes**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya dan dengan sabar memberikan bimbingan, arahan dan saran kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. **Bapak Muhammad Zali, Lc. M.H.I**, selaku Dosen Pembimbing Keislaman yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
10. **Bapak apt. Wahyudi, S.Farm, M.Si**, selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk hadir dalam seminar proposal.

11. **Para dosen dan staf di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN SU Medan** yang telah banyak memberikan pengetahuan, arahan dan bimbingan selama mengikuti pendidikan.
12. Cinta pertama dan panutanku, **Ayahanda Syahbudin Butar butar** dan pintu surgaku **Ibunda Hetty Sulistyani**. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan bunda sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
13. Adikku satu satunya, **Amanda Adelisa Butar butar** terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi yang paling hebat adikku.
14. Teruntuk sahabat-sahabat tercinta **Zukhaira Hayati, Shalia Permata Suci Rahmadani dan Ayu Diah Pratiwi** dan teman teman lainnya terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terima kasih selalu menjadi pendengar keluh kesah di masa-masa sulit penulis. Ucapan syukur kepada Allah SWT karena telah memberikan sahabat terbaik seperti kalian. Semoga semesta tidak pernah lupa bahwa aku selalu ingin melihat teman baik seperti kalian memenangi banyak hal di hidup ini, entah itu mimpi ataupun harapan. *See you on top, guys!*

15. Untuk diri saya sendiri, **Adekha Herdiani br Butar butar** terima kasih segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini dan persyaratan lainnya. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat melewati luka dengan lika liku kehidupan hingga sekarang. Terima kasih tetap tegar dan ikhlas menjalani semua yang mungkin tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Terima kasih pada jiwa yang masih tetap kuat dan waras hingga sekarang. Saya bangga pada diri saya sendiri! Kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar ikhlas, Mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari. Ingat "*It will pass, everything you've gone through it will pass.*" Jangan takut, Allah akan menolongmu bahkan dijalan buntu sekalipun, percayalah!
16. Terakhir kepada **jodoh Adekha Herdiani br Butar butar**, kelak kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini. Meskipun saat ini penulis tidak mengetahui keberadaanmu entah di bumi mana dan sedang memegang tangan siapa, karena penulis yakin bahwa sesuatu yang ditakdirkan menjadi milik kita akan menuju kepada kita bagaimanapun caranya. Serta skripsi ini adalah bukti bahwa tidak ada lelaki manapun yang menemani perjalanan pahit dan bahagia ini dengan sebutan kata "pacar" kalau nanti kau bertemu dengan ku, kau tak perlu berperang dengan rasa cemburu perihal nama lain yang ada di skripsi ini sempga kita cepat bertemu.

Atas keterbatasan kemampuan penulis dalam penelitian dan penyelesaian skripsi ini, penulis berharap kepada pembaca untuk memberikan kritik dan saran sehat demi kesempurnaan hasil penelitian ini. Agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa ilmu pengetahuan baru dan menambah wawasan bagi kita semua.

Medan, 23 Juli 2024



Penulis

**Adekha Herdiani br Butar butar**

**NIM. 0801203417**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Rumusan Masalah.....	7
1.3    Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1    Tujuan Umum .....	7
1.3.2    Tujuan Khusus.....	7
1.4    Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1    Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2    Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1    Pola Makan .....	9
2.1.1    Definisi Pola Makan .....	9
2.1.2    Komponen Pola Makan .....	10
2.1.3    Metode Pengukuran Konsumsi Makanan .....	16
2.1.4    Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan .....	20
2.2    Pola Makan Pasien Hipertensi .....	21
2.3    Hipertensi .....	28
2.3.1    Pengertian Hipertensi .....	28
2.3.2    Etiologi Hipertensi .....	29
2.3.3    Klasifikasi Hipertensi .....	31
2.3.4    Patofisiologi Hipertensi .....	32
2.3.5    Faktor Risiko Hipertensi.....	33
2.3.6    Penegakan Diagnosis Hipertensi .....	37
2.3.7    Penatalaksanaan Hipertensi .....	38

2.4	Kajian Integrasi Keislaman.....	39
2.4.1	Konsep pola makan menurut Al-qur'an dan Hadist.....	39
2.4.2	Kaidah Fiqih.....	44
2.5	Kerangka Teori.....	48
2.6	Kerangka Konsep.....	49
2.7	Hipotesis.....	49
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>51</b>
3.1	Desain Penelitian.....	51
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	51
3.2.2	Waktu Penelitian.....	51
3.3	Subjek Penelitian.....	52
3.3.1	Populasi.....	52
3.3.2	Sampel.....	52
3.3.3	Teknik Sampling dan Besaran Sampel.....	52
3.3.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	53
3.4	Varibel Penelitian dan Definisi Operasional.....	54
3.5	Instrumen Penelitian.....	57
3.5.1	Uji Validitas.....	58
3.5.2	Uji Reliabilitas.....	59
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	59
3.6.1	Pengukuran Tekanan Darah.....	59
3.6.2	Pengisian Kuesioner.....	60
3.7	Pengolahan dan Analisis Data.....	61
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>63</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	63
4.2	Pembahasan.....	71
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>86</b>
5.1	Kesimpulan.....	86
5.2	Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>94</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 2 Daftar Bahan Makanan Beserta Kandungan .....	24
Tabel 2. 3 Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	25
Tabel 2. 4 Klasifikasi Tekanan Darah Untuk Dewasa di Atas 18 Tahun .....	31
Tabel 2. 5 Klasifikasi hipertensi menurut WHO	<b>Error! Bookmark not defined.</b> 32
Tabel 3. 2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	54
Tabel 3. 3 Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden .....	65
Tabel 4. 3 Distribusi Jenis Makan, Frekuensi Makan dan Jumlah Makan .....	66
Tabel 4. 4 Distribusi Tekanan Darah Responden.....	67
Tabel 4. 5 Hubungan Jenis Makan, Frekuensi Makan dan Jumlah Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat.....	68



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pola Makan Pasien Hipertensi menurut Diet DASH .....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	48
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 1 Peta Administrasi Desa Karang Gading.....	63



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR SINGKATAN

DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
DKMM	: Daftar Konversi Mentah Masak
DURT	: Daftar Ukuran Rumah Tangga
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
PTM	: Penyakit Tidak Menular
Riskesmas	: Riset Kesehatan dasar
URT	: Ukuran Rumah Tangga
WHO	: <i>World Health Organization</i>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN