

**GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI RAWAT
JALAN DI RSUD dr. H.L.M. BAHARUDDIN, M.Kes KABUPATEN MUNA**

Tugas Akhir

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Pada

Program Studi Diploma III Gizi



OLEH :

YANCILI

P00331019070

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
PRODI D- III JURUSAN GIZI
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI RAWAT
JALAN DI RSUD dr. H.L.M. BAHARUDDIN, M.Kes KABUPATEN MUNA


Yang diajukan oleh:

YANCILI

P00331019070

Telah Disetujui Oleh :


Pembimbing Utama,



Suwarni, DCN, MPH
NIP: 19670611199003 2 001

Tanggal. 23 - 08 - 2022

Pembimbing Pendamping



Teguh Fathurahman, SKM, MPPM
NIP: 19650630198803 1 002

Tanggal. 20 - 08 - 2022

PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM

TUGAS AKHIR

GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI RAWAT
JALAN DI RSUD dr. H.L.M. BAHARUDDIN, M.Kes KABUPATEN MUNA

Oleh :
YANCILI
P00331019070


Telah Diuji Dan Disetujui Pada Tanggal : 30 Juli 2022

TIM DEWAN PENGUJI


1. Suwarni, DCN, MPH	Ketua Dewan Penguji.....
2. Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM	Sekretaris Penguji.....
3. Wiralis, STP, Msi, Med	Anggota Penguji.....
4. Kasmawati, S.Gz, M.Kes	Anggota Penguji.....
5. Evi Kusumawati, SST, M.Si Med	Anggota Penguji.....

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari


Sri Yunanci V Gobel, SST, MPH
NIP. 196910061992032002

Ketua Program Studi D.III Gizi


Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes
NIP. 197805042000122001

**GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI RAWAT
JALAN DI RSUD dr. H.L.M. BAHARUDDIN, M.Kes KABUPATEN MUNA**

RINGKASAN

YANCILI

Di bawah bimbingan Suwarni dan Teguh F. Rahman

Latar Belakang :. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kesehatan. Khususnya pada penderita hipertensi gaya hidup berpengaruh terhadap kejadian hipertensi antara mengonsumsi garam berlebihan, mengonsumsi alkohol. Mengonsumsi kopi/kafein, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktifitas fisik dan stress. Berdasarkan data rekam medis penyakit hipertensi rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) dr. H.L.M Baharuddin, M.Kes Kabupaten Muna pada tahun 2020 sebanyak 104 kasus pasien sedangkan pada tahun 2021 sebanyak 127 kasus pasien. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi rawat jalan Di RSUD dr. H.L.M. Baharuddin, M.kes Kabupaten Muna.

Metode : Jenis penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan survey, dilaksanakan pada bulan Juni 2022 Di RSUD dr. H.L.M. Baharuddin, M.kes Kabupaten Muna. Sampel adalah penderita hipertensi dengan jumlah sampel 55 orang dan teknik pengambilan sampel secara purposive sampling. Analisis data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Hasil : penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup kebiasaan merokok berada pada kategori tidak merokok dengan presentase 63,63%, gaya hidup kebiasaan konsumsi kopi berada pada kategori jarang dengan presentase 54,54%, gaya hidup pola makan berada pada kategori kurang dengan presentase 52,72% .

Kesimpulan : Gaya hidup penderita hipertensi di RSUD dr.H.L.M Baharuddin M.Kes kaupaten muna pola makan berada pada kategori kurang dengan presentase 52,72 %.

Kata kunci : Gaya Hidup, hipertensi

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia- Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini dengan judul **“Gambaran Gaya Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Rsud Dr. H.L.M. Baharuddin, M.Kes Kabupaten Muna”** sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III bidang Gizi.

Dalam Proses penyusunan Tugas Akhir ini telah melewati perjalanan panjang dalam penyusunannya yang tentunya tidak lepas dari bantuan moril dan material pihak lain. Karena sudah sepatutnya penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak **Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM**, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari.
2. Ibu **Sri Yunanci, V.G, SST, MPH**, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari.
3. Ibu **Euis Nurlaela, S.Gz. MPH**, selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Gizi Kendari.
4. Ibu **Suwarni DCN, MPH**, selaku Pembimbing I yang telah ikhlas meluangkan waktu dan berbagi ilmu serta senantiasa memberikan masukan dan bimbingan guna keberhasilan penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak **Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM**, selaku pembimbing II yang telah memberi dukungan dan membantu penulis dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Ibu **Wiralis, STP, M.Si.,Med**, selaku penguji I yang telah memberi dukungan dan membantu penulis dalam penyusunan Tugas akhir ini.
7. Ibu **Kasmawati, S.Gz, M.Kes**, selaku penguji II yang telah memberi dukungan dan membantu penulis dalam penyusunan Tugas akhir ini.
8. Ibu **Evi Kusumawati, SST, M.Si.,Med**, yang telah memberi dukungan dan membantu penulis dalam penyusunan Tugas akhir ini.
9. Seluruh Staf dan Dosen pengajar Jurusan Gizi Polteknik Politeknik Kesehatan

Kemenkes Kendari yang selama ini telah memberikan pengetahuan selama penulis mengikuti pendidikan.

10. Rekan-rekan mahasiswa/mahasiswi D-III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari Angkatan 2019, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Ini.

Ucapan terima kasih yang tak ternilai harganya penulis persembahkan kepada kedua orang tua ayahanda **Bapak La ode day dan ibunda Wa Saona** tercinta yang telah memberikan kasih sayang, merawat, mendidik dan memberikan Doa serta Dukungan moril dan materil dengan penuh cinta kepada penulis sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Serta kakaku Dafis Ramadhan dan adikku Syamsinar, Ahmad Arqam, yafarma dan Sahidin. Dan sahabat saya Fathy Fajriani Ado, Fadilah Djamaluddin, Nerlis, Rinsi Julianna, Julianti, Wa Ode Nurfadila, Wa Samawati, dan Fani Anjelita.

Akhir kata penulis menyatakan bawah dalam penyusunan Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan penulisan sangat diharapkan. Atas saran dan kritik, penulis ucapkan banyak terima kasih. Semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca, Aamiin.

Kendari, 06 Juli 2022

YANCILI

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Peneliian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB 11 TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka.....	10
1. Hipertensi	10
2. Gaya Hidup.....	18
3. Pola Makan.....	25

B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep	31
BAB 111 METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	32
C. Populasi Dan Sampel.....	32
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data	34
E. Pengolahan Dan Analisa Data	34
F. Defenisi Operasioanl Dan Kriteria Objektif	35
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
Tabel 1 keaslian penelitian.....	8
Tabel 2 Batasan Hipertensi Berdasarkan The JNC VIII Tahun 2014.....	10
Tabel 3 Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi.....	25
Tabel 4 sarana dan prasarana RSUD	35
Tabel 5 distribusi sampel menurut umur	36
Tabel 6 distribusi sampel menurut jenis kelamin	36
Tabel 7 distribusi sampel menurut pekerjaan	37
Tabel 8 distribusi sampel menurut tingkat pendidikan	38
Tabel 9 distribusi sampel menurut gaya hidup	38
Tabel 10 distribusi sampel menurut kebiasaan merokok	39
Tabel 11 distribusi sampel menurut kebiasaan konsumsi kopi	40
Tabel 12 distribusi sampel menurut aktifitas fisik	41
Tabel 13 distribusi sampel menurut pola makan	41

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Teori	27
2. Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Kuesioner sampel.....	54
2. Master tabel	60
3. Surat rekomendasi penelitian dari Poltekkes Kemenkes Kendari	71
4. Surat izin penelitian Kepada Badan Penelitian Dan Pengembangan Sulawesi Tenggara	72
5. Surat izin penelitian Kepada Badan Penelitian Dan Pengembangan Kabupaten Muna	73
6. Surat izin penelitian dari RSUD dr.H.L.M BAHARUDDIN, M.Kes.....	74
7. Surat keterangan telah meneliti.....	75
8. Dokumentasi	61