

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA
HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS KAMBOWA
KABUPATEN BUTON UTARA**

Hasil Penelitian

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan

Diploma III Jurusan Gizi



OLEH :

**FATHY FAJRIANI ADO
P00331019043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
JURUSAN GIZI PRODI D-III
KENDARI
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA
HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS KAMBOWA
KABUPATEN BUTON UTARA**

Yang diajukan oleh :
FATHY FAJRIANI ADO
P00331019043

Telah Disetujui Oleh :

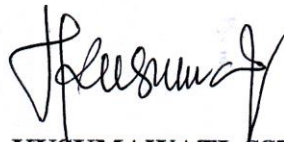
Pembimbing Utama,



KASMAWATI, S.Gz, M.Kes
NIP: 19780908200112 2 002

Tanggal 12 September 2023

Pembimbing Pendamping



EVI KUSUMAWATI, SST, M. Si., Med
NIP: 19790327200701 2 024

Tanggal 14 September 2023

PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM

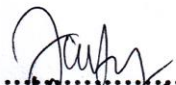
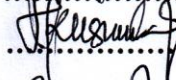
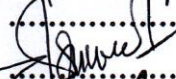
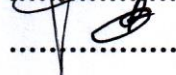

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA
HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS KAMBOWA
KABUPATEN BUTON UTARA**

Oleh:
FATHY FAJRIANI ADO
P00331019043

Telah diuji dan disetujui pada tanggal : 20 Juli 2023

TIM DEWAN PENGUJI

1. Kasmawati, S.Gz, M.Kes	Ketua Dewan Penguji	
2. Evi Kusumawati, SST, M.Si., Med	Sekretaris Penguji	
3. Wiralis, STP, M.Si., Med	Anggota Penguji	
4. Suwarni, DCN, MPH	Anggota Penguji	
5. Octaldina Iswardani, S.Gz, MPH	Anggota Penguji	


Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari




Sri Yunani V. G., SST, MPH
NIP. 196910061992032002

Ketua Program Studi D.III Gizi



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

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas Poltekkes Kemenkes Kendari, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fathy Fajriani Ado
Nim : P00331019043
Program Studi / Jurusan : Diploma – III / Jurusan Gizi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Pola Makan Dan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara

Menyatakan bahwa setuju memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kendari Royalti Non Eksklusif Atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul : “ Gambaran Pola Makan Dan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara” beserta perangkat yang ada (diperlukan), dengan hak bebas Royalti Non Eksklusif Poltekkes Kemenkes Kendari berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Kendari

Pada Tanggal 15 September 2023



(Fathy Fajriani Ado)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fathy Fajriani Ado

Nim : P00331019043


Program Studi :Diploma –III / Jurusan Gizi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pola Makan Dan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Kambowa” ini adalah bukan Karya Tulis orang lain sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Kendari 15 September 2023

Yang membuat Pernyataan



Fathy Fajriani Ado
P00331019043

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Fathy Fajriani Ado
2. NIM : P00331019043
3. Tempat/Tanggal lahir : Lagundi, 27 Oktober 2001
4. Anak : Pertama
5. Suku/bangsa : Buton/Indonesia
6. Agama : Islam
7. Alamat : Desa Lagundi Kec.Kambowa Kab.Buton Utara
8. Email : fathyfajrianiado@gmail.com

B. Latar Belakang Pendidikan

1. Tamat SD Negeri 1 Lagundi : Tahun 2013
2. Tamat SMP Negeri 2 Kambowa : Tahun 2016
3. Tamat SMA Negeri 2 Kambowa : Tahun 2019
4. D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari : Tahun 2023

MOTTO

“ Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, tetapi justru merupakan langkah pertama menuju kesuksesan yang sejati ”

Kupersembahkan untuk

- *Kedua orang tuaku tersayang bapak Endi una, S.Pt dan ibu Verry Sultrawati sebagai inspirasi dalam hidupku, yang selalu mendukung dari segi moril atau material*
- *Untuk Almamaterku, saudara-saudaraku yang tercinta, keluargaku tersayang dan para sahabat-sahabatku yang selalu memberikan semangat dan dukungan serta doa-doanya untukku.*

GAMBARAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS KAMBOWA KABUPATEN BUTON UTARA

RINGKASAN

Fathy Fajriani Ado

Di bawah bimbingan Kasmawati Dan Evi Kusumawati

Latar belakang : Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara

Metode : Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *survey*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni - Juli 2023 bertempat di wilayah kerja Puskesmas Kambowa Kab. Buton Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi dengan jumlah 250 orang. Sampel adalah penderita hipertensi dengan jumlah sampel 65 orang di tentukan dengan metode purposive sampling.

Hasil : Sebagian besar pola makan responden penderita hipertensi memiliki pola makan yang baik yaitu 57 %, Tingkat Stres pada penderita hipertensi sebagian besar mengalami stres Sedang yaitu 45 %

Saran : Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan mengenai stres sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan kekambuhan hipertensi, sehingga dapat mengontrol tingkat stres dengan baik dan mengontrol tekanan darah rutin

Kata kunci : Pola makan dan Tingkat Stres

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 Pola Makan Dan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara”** sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III bidang Gizi.

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, S.KM, 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, M. Kes**, selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Gizi Kendari.
4. Ibu **Kasmawati, S.Gz, M.Kes** selaku Pembimbing I yang telah ikhlas meluangkan waktu dan berbagi ilmu serta senantiasa memberikan masukan dan bimbingan guna keberhasilan penyusunan Tugas akhir Penelitian ini.
5. Ibu **Evi Kusumawati, SST, M.Si., Med** selaku pembimbing II yang telah memberi dukungan dan membantu penulis dalam penyusunan Tugas akhir Penelitian ini.

6. **Ibu Wiralis, STP, M.Si., Med** selaku penguji I, **ibu Suwarni, DCN, MPH** selaku penguji II, dan **ibu Octaldina Iswardani, S.Gz, MPH** selaku penguji III yang telah memberikan kritik dan saran demi perbaikan tugas akhir ini.
7. Seluruh Staf dan Dosen pegajar Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari yang selama ini telah memberikan pengetahuan selama penulis mengikuti pendidikan.
8. 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 Penelitian Ini.

Ucapan terima kasih yang tak ternilai harganya penulis persembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu **Endi una, S.Pt ayah saya dan Verry Sultrawati Ibu saya**, serta saudara, keluarga besar dan teman-teman saya yang telah memberikan kasih sayang, merawat, memberikan doa, dukungan moril, dan material serta segala pengorbanan yang tidak dapat ternilai dalam mendidik sejak kecil dengan penuh cinta hingga Tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

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, Juli

Fathy Fajriani Ado

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER.....	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	II
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI.....	III
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	IV
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	V
BIODATA PENULIS.....	VI
MOTTO PENULIS	VII
RINGKASAN	VIII
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Telaah Pustaka	7
1. Hipertensi	7
2. Pola Makan	23
3. Tingkat Stress.....	31
B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Variabel Penelitian	40
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	40
F. Pengolahan dan Analisa Data.....	41
G. Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil	43
B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian penelitian.....	6
Tabel 2 Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC VII (Sumber : National Institutes Of Health, 2003)	9
Tabel 3 Distribusi sampel menurut jenis kelamin penderita hipertensi di Puskesmas Kambowa Buton Utara	44
Tabel 4 Distribusi sampel menurut umur penderita hipertensi di Puskesmas Kambowa Buton Utara	44
Tabel 5 Distribusi sampel menurut pekerjaan penderita hipertensi di Puskesmas Kambowa Buton Utara	45
Tabel 6 Distribusi sampel menurut pendidikan penderita hipertensi di Puskesmas Kambowa Buton Utara	45
Tabel 7 Distribusi sampel menurut pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Kambowa Buton Utara	46
Tabel 8 Distribusi sampel menurut tingkat stress penderita hipertensi di Puskesmas Kambowa Buton Utara	46

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Teori.....	37
2. Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden.....	55
Lampiran 2: Kuesioner Penelitian.....	56
Lampiran 3 : Tabel Penelitian	60
Lampiran 4 : Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 6 : Surat Izin Selesai Penelitian	66

