

**KARYA TULIS ILMIAH
PERILAKU PENGATURAN POLA MAKAN
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Di Desa Sewulan RW 06 Kec. Dagangan Kab. Madiun



Oleh :
TONI IRWANTO
NIM 11612057

**PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2014**

**PERILAKU PENGATURAN POLA MAKAN PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

Di Desa Sewulan RW 06 Kec.Dagangan Kab. Madiun

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Gelar Ahli Madya
Keperawatan



Oleh :
TONI IRWANTO
NIM 11612057

**PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2014**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : TONI IRWANTO
Judul : PERILAKU PENGATURAN POLA MAKAN
PADA PENDERITA HIPERTENSI

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis
Ilmiah (KTI) Pada Tanggal 28 Agustus 2014.

Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II


Cholik Harun R, APP, M. KES
NIDN. 0022027201


Ririn Nasriati, S.Kep, Ns
NIDN. 0704077501

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


SITI MUDAWAROH, S. Kep, Ners, M. Kep
NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TONI IRWANTO
NIM : 11612057
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa KTI (Karya Tulis Ilmiah) yang berjudul : **PERILAKU PENGATURAN POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SEWULAN RW 06 KEC. DAGANGAN KAB. MADIUN** adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apa bila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sangsi.

Ponorogo, 28 Agustus 2014


Yang Menyatakan



TONI IRWANTO

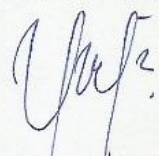
Mengetahui :

Pembimbing I



Cholik Harun R. APP, M. Kes
NIDN. 0022027201

Pembimbing II



Ririn Nasriati S. Kep, Ns
NIDN .0704077501

HALAMAN PENGESAHAN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal : 28 Agustus 2014

	Tim Penguji	Tandatangan
Ketua	: Siti Munawaroh, S. Kep, Ns M. Kep	(.....)
Anggota I	: Metti Verawati, S.Kep, Ns, M. Kes	(.....)
II	: Ririn Nasriati S. Kep, Ns	(.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



SITI MUNAWAROH, S. Kep, Ns, M. Kep
NIDN. 0717107001

ABSTRAK

Perilaku Pengaturan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi
Di Desa Sewulan Rw 06 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun
Oleh: Toni Irwanto

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Saat ini orang lebih suka memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat , tinggi lemak dan banyak mengandung garam. Selain itu makanan blendrang atau disebut makanan (makanan kemarin) juga banyak mengandung kadar garam dan lemak cukup tinggi. Seharusnya masyarakat sadar bahwa dengan mengkonsumsi makanan di atas dapat memicu terjadinya hipertensi. Sehingga bagi penderita maupun yang belum menderita diharapkan untuk mengatur pola makan sehari-hari. Mengatur pola makan berarti menyusun frekuensi konsumsi makanan, kebiasaan makan, konsumsi minuman, ukuran porsi, dan kualitas makanan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku pengaturan pola makan pada penderita hipertensi.

Desain penelitian ini adalah diskriptif. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Desa Sewulan Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun sejumlah 45 responden. Teknik sampling penelitian ini adalah total sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacup ada konsep teori yang dibagikan kepada responden. Sedangkan teknik analisa data menggunakan Skala Kualitatif .

Hasil penelitian terhadap 45 responden menunjukkan bahwa sebagian besar 66,66% atau sejumlah 30 responden memiliki perilaku negatif dalam Pengaturan Pola Makan pada Penderita Hipertensi, dan hampir setengahnya 33,34% atau sejumlah 15 responden memiliki perilaku positif dalam Pengaturan Pola Makan pada Penderita Hipertensi.

Mengacu pada hasil penelitian ini direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya, diharapkan menindaklanjuti tentang ‘’Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pengaturan Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Desa Sewulan Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun’’.

Kata Kunci: Perilaku, Pola Makan, Hipertensi

ABSTRACT

*Behavior settings Diet Against People with Hypertension
In the village of Rw 06 Sewulan Merchandise District of Madiun County
By: Toni Irwanto*

Hypertension is a condition when the systolic blood pressure greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure over 90 mmHg. Hypertension frequently causes changes in blood vessels that can lead to the higher blood pressure. Nowadays people prefer to choose fast foods are generally low in fiber, high in fat and contain lots of salt. Additionally blendrang food or food called yesterday (food yesterday) also contains a lot of salt and fat content is quite high. The public must be aware that the above foods can lead to hypertension. So for people who have suffered or are expected to organize their daily diet. Adjusting diet means the consumption frequency preparing food, eating habits, consumption of beverages, portion sizes, and the quality of the daily diet. This study aims to determine the behavior of the pattern of food to people with hypertension.

The design of this study is descriptive. Respondents in this study were all patients with hypertension in the Village District of Dagangan, Sewulan, Madiun number of 45 respondents. Sampling technique of this study is the using total sampling. Collecting data in this study using a questionnaire that made by the researcher with reference to the theoretical concept of distributed to respondents. Where as the data analysis is using Qualitative Scal.

The study of 45 respondents indicated that 66.66% or a total 30 respondents had a negative attitude in setting Diet Against People with Hypertension, and 33.34%, or a total 15 respondents had a negative attitude in setting Diet Against People with Hypertension.

Referring to the results of this study, the recommended for further research, are expected to follow up on 'Factors That Affect Eating Behavior settings Against People with Hypertension in Rural Dagangan Sewulan District of Madiun County'.

Keywords: Behavior, Diet, Hypertension

KATA PENGANTAR

Pujisyukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal KTI (Karya Tulis Ilmiah) yang berjudul **PERILAKU PENGATURAN POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SEWULAN RW 06 KEC. DAGANGAN KAB. MADIUN**. Proposal ini disusun sebagai tugas riset dan salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam penyusunan Proposal ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Siti Munawaroh, S.Kep, Ners, M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penelitian ini.
2. Kepala Desa Sewulan atas ijin, serta kerja samanya selama proses pengambilan data.
3. Cholik Harun R. APP, M. Kes, selaku pembimbing I yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Ririn Nasriati, S.Kep, Ns, selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Para responden yang telah bersedia menjadi objek dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ayah dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Teman-teman Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2011/20 atas kerja sama dan motivasinya.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Proposal ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 28 Agustus 2014

Peneliti

TONI IRWANTO
NIM. 11612057

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iv
Halaman Pengesahan	v
Abstrak.....	vi
abstract.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Bagan	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Teknis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Perilaku..	9
2.1.1 Pengertian Perilaku	9
2.1.2 Jenis Perilaku.....	10
2.1.3 Faktor Pembentukan Perilaku.....	10
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku.....	13
2.1.5 Domain Perilaku	18
2.2 Konsep Hipertensi	19

2.2.1	Pengertian Hipertensi.....	19
2.2.2	Klasifikasi Hipertensi	21
2.2.3	Penyebab Hipertensi	23
2.2.4	Komplikasi	25
2.2.5	Penatalaksanaan.....	26
2.3	Konsep Pola Makan.....	27
2.3.1	Pengertian Pola Makan	27
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	28
2.3.3	Pola Makan Hipertensi	28
2.3.4	Menerapkan Pola Hidup yang Sehat	29
2.3.5	Gizi untuk Penderita Hipertensi.....	29
2.3.6	Diet yang harus di hindari pada penderita hipertensi.....	35
2.4	Kurangi Asupan Garam	
2.5	Kurangi Asupan Lemak dan Minyak	35
2.3.7	Kerangka Konsep	37
2.3.8	Kerangka Konseptual	38
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	39
3.2	Kerangka Kerja	40
3.3	Identifikasi Variabel.....	41
3.4	Definisi Operasional	41
3.5	Sampling Desain	43
3.5.1	Populasi	43
3.5.2	Sampeldan Besar Sampel	43
3.5.3	Sampling Penelitian	43
3.6	Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	44
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data	44
3.6.1.1	Prosedur Pengumpulan Data	44
3.6.2.1	Instrumen Pengumpulan Data	45
3.6.1.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	46
3.6.2	Analisa Data	46
3.6.2.1	Data Demografi	46

3.6.2.2 Data Khusus	47
3.7 Etika Penelitian	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	50
4.2 Keterbatasan Penelitian	51
4.3 Hasil Penelitian	51
4.3.1 Data Umum	51
4.3.2 Data Khusus	55
4.4 Pembahasan	
4.4.1 Perilaku Pengaturan Pola Makan Terhadap Penderita Hipertensi di Desa Sewulan Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun	56
BAB 5 KESIMPULAN dan SARAN	
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran	62
5.2.1 Bagi Responden	62
5.2.2 Bagi Puskesmas	63
5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	63
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.4 Kerangka Konsep Perilaku Pengaturan Pola Makan pada pasien Hipertensi	37
Bagan 3.2 Kerangka Kerja Perilaku Pengaturan Pola Makan pada pasien Hipertensi	40

DAFTAR TABEL

Tabel2.1	Klasifikasi Hipertensi	22
Tabel2.2	Klasifikasi Hipertensi berdasarkan level tekanan darah	22
Tabel 2.3	Klasifikasi Tekana darah menurut JNC 7 (2003)	23
Tabel 3.1	Definisi Operasional Perilaku Pengaturan Pola Makan pada Penderita Hipertensi	42
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	53
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pernah dan Tidak Pernah Mendapat Informasi	54
Tabel4.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi...54	
Tabel4.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Memasak	55
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Pengaturan Pola Makan pada Penderita Hipertensi	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian	67
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian	68
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	68
Lampiran 6	Kisi-kisi Kuisisioner	69
Lampiran 7	Kuesioner	71
Lampiran 8	Lembar konsultasi.....	71