

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN TINGGI GARAM DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN PASCA STROKE DI PUSKESMAS BALONG
PONOROGO**



Oleh :

DEA MIZA KOMALA PADMA

22632156

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025 / 2026

**HUBUNGAN POLA MAKAN TINGGI GARAM DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN PASCA STROKE DI PUSKESMAS BALONG
PONOROGO**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

DEA MIZA KOMALA PADMA

22632156

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025 / 2026

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Tidak semua perjuangan harus disaksikan oleh banyak mata. Ada perjalanan yang cukup diketahui oleh diri sendiri, Tuhan, dan hati yang pernah hampir menyerah. Jika hari ini aku sampai di titik ini, itu bukan karena aku tidak pernah lelah, tetapi karena setiap kali ingin berhenti, aku memilih untuk melangkah sekali lagi.”

PERESEMBAHAN:

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk Allah SWT, atas segala kekuatan dan kemudahan yang diberikan dalam setiap langkah.

Untuk kedua orang tua dan keluarga tercinta, terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang menjadi alasan untuk terus bertahan.

Untuk diriku sendiri, terima kasih telah memilih untuk tetap berjalan meski berkali-kali merasa lelah dan ingin menyerah. Terima kasih karena telah bertahan hingga sampai di titik ini.

Dan untuk semua yang telah hadir dalam perjalanan ini, terima kasih telah menjadi bagian dari cerita yang tidak akan pernah terlupakan.

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 9 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Dea Mliza Komala Padma

NIM : 22632156

Lembar Pengesahan

HUBUNGAN POLA MAKAN TINGGI GARAM DENGAN TEKanan
DARAH PADA PASIEN PASCA STROKE DI PUSKESMAS BALONG

Dea Miza Komala Padma

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 4 Agustus 2026

Oleh :

Pembimbing I



Sri Andayani S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN 0711128601

Pembimbing II



Rika Maya Sari S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN.0711068503

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN: 0714127901

SURAT PENETAPAN PANITIA

PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji Skripsi pada program
studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 4 Agustus 2026

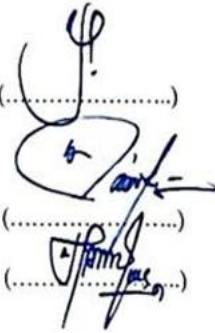
PANITIA PENGUJI

Ketua : Filia Icha Sukanto, S.Kep.,Ns.,M.,Kep (.....)

Anggota :

1. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

2. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Tinggi Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Pasca Stroke”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto., M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nur Hidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Sri Andayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan banyak membantu memberikan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Kepada ayahanda dan ibunda tercinta, Ayahanda Abdullah Syukri dan Ibunda

6. Kepada ayahanda dan ibunda tercinta, Ayahanda Abdullah Syukri dan Ibunda Hanik Mardhiyarul Khotimah yang telah menjadi sosok orang tua terhebat, *support system* dan panutan. Saya sampaikan terimakasih yang tidak terhingga atas kasih sayang dan cinta yang tulus, doa yang tiada henti, dukungan materi, motivasi, nasihat, perhatian, serta segala bentuk usaha dan pengorbanan yang membuat penulis selalu merasa bersyukur memiliki keluarga yang luar biasa. Terimakasih telah memberikan dukungan penuh dan menjadi penyemangat dalam penyusunan skripsi ini. Semoga ini dapat menjadi bekal dan dorongan dalam perjalanan saya kedepannya untuk memberikan yang terbaik bagi ayah dan ibu. Semoga senantiasa diberi kesehatan, kebahagiaan, keberkahan dan umur yang panjang, untuk selalu menemani dalam perjalanan dan pencapaian hidup saya.
7. Kepada teman seperjuangan saya dan seluruh teman-teman satu angkatan prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo khususnya kelas B dan seluruh pihak yang terlibat yang telah memberikan motivasi dan semangat.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan belum sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna menyempurnakan proposal ini.

Ponorogo, 1 Agustus 2026



Dea Miza Komala Padma

NIM : 22632156

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN TINGGI GARAM DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PASCA STROKE

di Puskesmas Balong Ponorogo

Oleh: Dea Miza Komala Padma

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kecacatan dan kematian di dunia. Pasien pasca stroke berisiko mengalami peningkatan tekanan darah yang dapat meningkatkan risiko stroke berulang. Salah satu faktor yang berperan adalah pola makan tinggi garam. Asupan natrium berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan tinggi garam dengan tekanan darah pada pasien pasca stroke di Puskesmas Balong Ponorogo. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 33 pasien pasca stroke yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*.

Pengumpulan data pola makan tinggi garam menggunakan kuesioner kebiasaan konsumsi garam yang dimodifikasi dari konsep *Mini Salt Questionnaire–Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (MINISAL-SIIA)*, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan alat pengukur tekanan darah. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan 22 responden (66,7%) memiliki pola makan tinggi garam kategori tinggi dan 11 responden (33,3%) kategori rendah. Sebanyak 25 responden (75,8%) mengalami hipertensi derajat I dan 8 responden (24,2%) derajat II. Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p\text{-value} = 0,044$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara pola makan tinggi garam dengan tekanan darah pada pasien pasca stroke. Pengendalian konsumsi garam, edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah, dan dukungan keluarga diperlukan untuk membantu mencegah komplikasi serta risiko stroke berulang.

Kata kunci: pola makan tinggi garam, konsumsi garam, tekanan darah, hipertensi, pasien pasca stroke.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN A HIGH-SALT DIET AND BLOOD PRESSURE AMONG POST-STROKE PATIENTS

at Balong Primary Health Center, Ponorogo

By: Dea Miza Komala Padma

Stroke is one of the leading causes of disability and death worldwide. Post-stroke patients are at risk of increased blood pressure, which may increase the risk of recurrent stroke. One contributing factor is a high-salt diet. Excessive sodium intake can cause fluid retention and increased blood volume, thereby contributing to elevated blood pressure.

This study aimed to determine the relationship between a high-salt diet and blood pressure among post-stroke patients at Balong Public Health Center, Ponorogo. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 33 post-stroke patients selected using total sampling.

Data on high-salt dietary patterns were collected using a salt consumption questionnaire modified from the concept of the Mini Salt Questionnaire–Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa (MINISAL-SIIA), while blood pressure was measured using a blood pressure measuring device. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that 22 respondents (66.7%) had a high-category high-salt dietary pattern, while 11 respondents (33.3%) had a low-category pattern. A total of 25 respondents (75.8%) had Grade I hypertension, while 8 respondents (24.2%) had Grade II hypertension. The Chi-Square test showed a p-value of 0.044 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between a high-salt diet and blood pressure among post-stroke patients. Controlling salt intake, providing health education, monitoring blood pressure regularly, and family support are needed to help prevent complications and the risk of recurrent stroke.

Keywords: high salt diet, salt consumption, blood pressure, hypertension, post-stroke patients.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSAKA	10
2.1 Pola Makan Tinggi Garam.....	10
2.1.1 Konsep Pola Makan Tinggi Garam.....	10
2.1.2 Tujuan Pola Makan Rendah Garam	11
2.1.3 Pengukuran Pola Makan Tinggi Garam.....	12
2.1.4 Upaya Untuk Mengurangi Pola Makan Tinggi Garam.....	14
2.2 Konsep Tekanan Darah Tinggi.....	15
2.2.1 Pengertian	15
2.2.2 Klasifikasi	16
2.2.3 Etiologi Tekanan Darah Tinggi	17
2.2.4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Tekanan Darah	18
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	21
2.2.6 Tanda dan Gejala	24
2.2.7 Komplikasi.....	24
2.2.8 Patofisiologi	25
2.2.9 Penatalaksanaan	26

2.3 Konsep Pasca Stroke.....	27
2.3.1 Pengertian	27
2.3.2 Klasifikasi	28
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pemulihan Pasca Stroke	28
2.3.4 Komplikasi.....	31
2.3.5 Patofisiologi	31
2.3.6 Penatalaksanaan Pasca Stroke	32
2.4 Kerangka Teori	33
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	34
3.1 Kerangka Konseptual.....	34
3.2 Hipotesis Penelitian	36
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	38
4.1 Desain Penelitian	38
4.2 Kerangka Operasional.....	39
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	40
4.3.1. Populasi.....	40
4.3.2. Sampel	40
4.3.3 Sampling	42
4.4 Variabel Penelitian.....	42
4.4.1 Variabel Independen	43
4.4.2 Variabel dependen	43
4.5 Definisi Operasional	43
4.6 Instrumen Penelitian	45
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	48
4.7.1 Lokasi Penelitian.....	48
4.7.2 Waktu Penelitian.....	48
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	48
4.8.1 Pengumpulan Data.....	48
4.8.2 Pengolahan Data	50
4.8.1 Analisa Data.....	52
4.9 Etika Penelitian	55
4.10 Keterbatasan Penelitian	57
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
5.1 Hasil Penelitian.....	58

5.1.1 Data Umum	59
5.1.2 Data Khusus	61
5.2 Pembahasan	63
5.2.1 Identifikasi Pola Makan Tinggi Garam	63
5.2.2 Identifikasi Tekanan Darah	67
5.2.3 Analisa Hubungan Pola Makan Tinggi Garam Terhadap Tekanan Darah	70
BAB 6 PENUTUP	74
6.1 Kesimpulan	74
6.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Pola Makan Tinggi Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Pasca Stroke	33
Gambar 3. 1 Kerangka konsep penelitian pengaruh pola makan tinggi garam dengan tekanan darah pada pasien pasca stroke	35
Gambar 4. 1 Kerangka Operasional Pengaruh Pola Makan Tinggi Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Pasca Stroke Di Puskesmas Balong Ponorogo.....	39



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional	44
Tabel 5. 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	57
Tabel 5. 2 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	58
Tabel 5. 3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan	58
Tabel 5. 4 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan	59
Tabel 5. 5 Karakteristik responden berdasarkan lama menderita	59
Tabel 5. 6 Karakteristik pola makan tinggi garam.....	60
Tabel 5. 7 Karakteristik tekanan darah	61
Tabel 5. 9 Hubungan Pola Makan Tinggi Garam Terhadap Tekanan Darah.....	68

