

**GAMBARAN POLA MAKAN LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS AIR PUTIH SAMARINDA**

KARYA TULIS ILMIAH



DIAJUKAN OLEH :

CHANDRA

17111024160136

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2019

Gambaran Pola Makan Lansia yang Menderita Hipertensi di

PUSKESMAS Air

Putih Samarinda

Karya Tulis Ilmiah



Diajukan Oleh :

Chandra

17111024160136

Program Studi Diploma III Keperawatan

Fakultas Kesehatan dan Farmasi

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

2019

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chandra

Nim : 17111024160136

Program Studi : DIII Keperawatan

Judul Penelitian : Gambaran Pola Makan Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat buktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No.17, tahun 2010).

Samarinda, 16 Juni 2019



Chandra

NIM: 17111024160136

LEMBAR PERSETUJUAN
GAMBARAN POLA MAKAN LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS AIR PUTIH SAMARINDA

KARYA TULIS ILMIAH

DI SUSUN OLEH :

CHANDRA

171110241602036

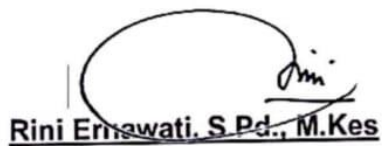
Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 23 Mei 2019

Pembimbing



Rusni Masnina.S.Kp,MPH
NIDN. 1114027401

Mengetahui,
Koordinator Karya Tulis Ilmiah



Rini Ernawati. S.Pd., M.Kes
NIDN. 1102096902

LEMBAR PENGESAHAN
GAMBARAN POLA MAKAN LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS AIR PUTIH SAMARINDA

HASIL PENELITIAN

DI SUSUN OLEH :

CHANDRA

17111024160136

Diseminarkan dan diujikan

Pada tanggal, 23 Mei 2019

Penguji-I



Ns. Taufik septiawan, M .KEP
NIDN. 1111098802

Penguji II



Rusni Masnina.S.Kp,MPH
NIDN. 1114027401

Mengetahui,

Ketua Program Studi D III Keperawatan



Ns. Ramdhany Ismahmudi, S.Kep, MPH

NIDN. 1110087901

Gambaran Pola Makan Lansia yang Menderita Hipertensi di PUSKESMAS Air Putih Samarinda

Chanda¹, Rusni Masnina.S.Kp,MPH²

INTISAR¹

Latar Belakang : Perubahan pola makan hampir terjadi di seluruh dunia, baik di Negara maju maupun Negara berkembang. Masyarakat mulai beralih dari jenis makanan tradisional menjadi tidak seimbang yang rendah karbohidrat dan serat serta tinggi lemak, sehingga bisa menimbulkan penyakit hipertensi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik random sampling dan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 50 responden. Variabelnya adalah pola makan lansia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa yang digunakan adalah Univariat.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan pada karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas adalah 60-74 tahun ada 27 responden (54%), pendidikan terakhir ada 22 responden (44%), pekerjaan ada 27 responden (54%), jenis kelamin adalah laki_laki 26 responden (52%), pada pola makan lansia yaitu 2 atau (4%) responden sesuai diet dan 58 orang (96%) tidak sesuai diet.

Kesimpulan : Kesimpulan penelitian adalah sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak sesuai diet hipertensi. Hal ini disarankan agar para lansia yang memiliki penyakit tekanan darah tinggi dapat mengatur dengan baik terhadap makanan yang mereka konsumsi sehingga tekanan darah dalam batas normal.

Kata Kunci : Pola Makan Lansia, Hipertensi

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**Description The Eating Pattern of Elderly People who Suffer for Hypertension at
The Air Putih Public Health Center Samarinda**

Chandra¹, Rusni Masnina.S.Kp,MPH²

Abstract

Background: Changes in diet almost occur throughout the world, both in developed and developing countries. People are starting to switch from traditional types of food to being unbalanced which is low in carbohydrates and fiber and high in fat, so that it can cause hypertension.

Objective: This study aims to describe the eating pattern of elderly people who suffer from hypertension at the Air Putih Public Health Center Samarinda.

Method: This study uses descriptive research design. The sampling technique in the study used random sampling techniques and the number of samples in this study were 50 respondents. The variable is the diet of the elderly. The research instrument used a questionnaire. The analysis used is Univariate.

Results: The results showed that the characteristics of respondents based on the age of majority were 60-74 years, there were 27 respondents (54%), the last education was 22 respondents (44%), employment there were 27 respondents (54%), gender was male_lank 26 respondents (52%), in the diet of the elderly, namely 2 or (4%) respondents according to the diet and 58 people (96%) did not fit the diet.

Conclusion: The conclusion of the study was that most respondents had diets that did not fit the hypertensive diet. It is recommended that the elderly who have high blood pressure can regulate the food they consume so that blood pressure is within normal limits.

Keywords: Elderly Diet, Hypertension

¹Student of East Kalimantan Muhammadiyah University
²Lecturer of East Kalimantan Muhammadiyah Universit

MOTTO HIDUP

“Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”
(QS. Al-mujadilah 11)

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur marilah kita panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas air putih samarinda” Shalawat serta salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi kita Muhammad SAW. Karena berkat suri tauladan beliau, mengantarkan kita semua dari jalan yang gelap gulita menuju kejalan yang terang benderang seperti saat ini.

Karya Tulis Ilmiah ini diwujudkan dalam rangka memenuhi syarat tugas akhir mata ajar Riset keperawatan pada program studi D III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ns. Ramdhany Ismahmudi,S.Kep.,MPH selaku Ketua Program Studi D-3 Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Ibu Rini Ernawati, S.Pd.,M.Kes skaligus koordinator rmata ajar riset keperawatan.
4. Kepada bapak kepala puskesmas air putih samarinda yang telah memberi izin dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak Ns. Taufik Septiawan, M,kep selaku penguji I yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan serta motivasi yang baik dalam penulisaan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Rusni Masnina, S.kp.,MPH selaku penguji II yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan serta motivasi yang baik dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ucapan terimakasih kepada kedua orang tua penulis bapak Ardadi dan ibu Murba yang telah menjadi orang tua terhebat yang selalu memberikan motivasi, nasehat, cinta, perhatian dan kasih sayang serta doa yang selama ini diberikan kepada anak-anaknya .
8. Kedua kakak kandung Angga Pratama dan Dwi Endah Novita terimakasih atas segala perhatian, kasih sayang, dan motivasi serta doanya. Terimakasih bayak telah menjadi bagian motivator yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini
9. Terimakasih kepada sahabat-sahabat penulis, Misri Rahman yang telah mengajarkan penulis arti kekeluargaan, tanggung jawab, dan kepedulian. Terimakasih banyak atas segala kebersamaan dan waktu yang telah kalian berikan kepada penulis selama ini.

10. Rekan-rekan Program Studi D III Keperawatan Angkatan 2016 yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis.
11. Semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari sempurna, untuk itu demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini kritik serta saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Penulis berharap agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat terutama dalam perkembangan ilmu keperawatan dimasa mendatang. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum.wr.wb

Samarinda, 23 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halama Judul.....	i
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Intisari	v
Abstract.....	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka.....	8
B. Kerangka Teori Penelitian	20
C. Kerangka Konsep Penelitian	21
D. Pertanyaan Penelitian	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	22
B. Populasi Dan Sampel	22
C. Waktu dan tempat penelitian	25
D. Definisi Operasional	25
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Uji Validitas Dan Reabilitas.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data	26
H. Teknik Analisa Data	28
I. Jalannya Penelitian.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40

Daftar Pustaka

Lampiran

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian	25
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lembar 1 Biodata

Lembar 2 Kuesioner A

Lembar 3 Kuesioner B

Lembar 4 Tabel Tabulasi

Lembar 5 Ijin Studi Pendahuluan

Lembar 6 Balasan Ijin Penelitian

Lembar 7 Surat Keterangan

Lembar 8 Konsul

Lembar 9 Plagiasi