

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA
FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2025

Icha Nurhaliza¹, Andinna Ananda Yusuff², Lily Wahyuni Romadhon³

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DERAJAT TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEDONG
KABUPATEN CIREBON**

vi + 84 + 6 tabel + 2 bagan + 17 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg, yang etiologinya kerap dikaitkan dengan pola makan buruk. Pola makan yang buruk dengan tidak memperhatikan gizi seimbang cenderung memicu penumpukkan kolesterol dan lemak yang dapat mengakibatkan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan derajat tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* selama 2 minggu dengan responden sebanyak 74. Instrument yang digunakan berupa lembar observasi tekanan darah dan lembar kuesioner tentang pola makan penderita hipertensi. Analisis data menggunakan uji *chi square* dengan nilai *p value* 0.048.

Dari 74 responden, 2,7% dengan pola makan baik termasuk hipertensi derajat 1, sedangkan 17,6% lain juga pada derajat yang sama. Sebagian besar penderita hipertensi derajat 2 (32,4% dan 47,3%) memiliki pola makan buruk. Penelitian ini didapatkan hasil *p value* 0.048 (<0.5) yang menandakan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan derajat tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan adanya hubungan yang signifikan dengan derajat hipertensi; pola makan buruk cenderung menyebabkan hipertensi derajat 2. Pola makan seimbang penting untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: pola makan, hipertensi, pola makan penderita hipertensi

Daftar pustaka: 48 (2017-2025)

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
HEALTH FACULTY
STUDY PROGRAM OF NURSING SCIENCE**

Mini Thesis, July 2025

Icha Nurhaliza¹, Andinna Ananda Yusuff², Lily Wahyuni Romadhon³

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND BLOOD PRESSURE LEVELS
IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE SEDONG HEALTH CENTER
CIREBON REGENCY**

vii + 84 + 6 table + 2 scheme + 17 enclosure

ABSTRACT

Hypertension is defined as a condition where systolic pressure reaches or exceeds 140 mmHg and/or diastolic pressure exceeds 90 mmHg, the etiology of which is often associated with poor diet. A poor diet with no attention to balanced nutrition tends to trigger the accumulation of cholesterol and fat that can lead to hypertension. This study aims to analyze the relationship between diet and blood pressure levels in patients with hypertension.

This study uses cross-sectional quantitative. The sampling technique used accidental sampling for 2 weeks with 74 respondents. The instrument used was a blood pressure observation sheet and a questionnaire sheet about the diet of hypertensive patients. Data analysis using chi square test with p value 0.048.

Of the 74 respondents, 2.7% with a good diet included stage 1 hypertension, while 17.6% others were also at the same stage. Most patients with stage II hypertension (32.4% and 47.3%) had a poor diet. This study obtained a p value of 0.048 (<0.5) which indicates that there is a significant relationship between diet and increased blood pressure in hypertensive patients.

This study shows that diet has a significant relationship with the degree of hypertension; a poor diet tends to cause grade 2 hypertension. A balanced diet is important to control blood pressure in people with hypertension.

Keyword: diet, hypertension, diet for hypertensive patients

Bibliography: 48 (2017-2025)