



**HUBUNGAN ANTARA SIKAP DAN KONSUMSI MAKANAN DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI BALAI PENGOBATAN RAWAT JALAN
PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh:

Reza Umar Rella

NIM. 062110101058

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2010**



**HUBUNGAN ANTARA SIKAP DAN KONSUMSI MAKANAN DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI BALAI PENGOBATAN RAWAT JALAN
PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Strata Satu (S1) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

Reza Umar Rella

NIM. 062110101058

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2010**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ibunda dan Ayahanda tercinta serta Adik tersayang
2. Para guru dan tauladan ilmu terhormat
3. Almamaterku tercinta.
4. Teman-teman yang kubanggakan

HALAMAN MOTTO

“Dan janganlah kamu mengikuti hal yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggungjawabannya.”

(QS Al-Isra:36)*

“Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah untuk tenang dan sabar.”

(Umar bin Khatab)**

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.”

(Thomas Alva Edison)**

“Hiduplah seperti pohon kayu yang lebat buahnya; hidup di tepi jalan dan dilempari orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah.”

(Abu Bakar Sibli)**

* Junus, M. 1997. *Tarjamah Al Quran Al Karim*. Bandung: Alma'arif.

** Indriany. 2008. Kumpulan Kata Mutiara. [Serial online] http://idriami.multiply.com/journal/item/2/kata_mutiara

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Reza Umar Rella

NIM : 062110101058

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul: *Hubungan antara Sikap dan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Balai Pengobatan Rawat Jalan Puskesmas Sumber Sari Kabupaten Jember* adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 15 Oktober 2010

Yang menyatakan

Reza Umar Rella

NIM. 062110101058

HALAMAN PEMBIMBINGAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA SIKAP DAN KONSUMSI MAKANAN DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI BALAI PENGOBATAN RAWAT JALAN
PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER**

Oleh:

**Reza Umar Rella
NIM. 062110101058**

Pembimbing:

Dosen Pembimbing I : Farida Wahyu Ningtyias, S.KM., M.Kes.

Dosen Pembimbing II : Sulistiyani, S.KM., M.Kes.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Hubungan antara Sikap dan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Balai Pengobatan Rawat Jalan Puskesmas Sumpersari Kabupaten Jember* telah disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 15 Oktober 2010
Tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Tim Penguji

Ketua,

Sekretaris,

Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes.

Sulistiyani, S.KM., M.Kes.

NIP. 19800516 200312 2 002

NIP. 19760615 200212 2 002

Anggota I,

Anggota II,

Farida Wahyu Ningtyias, S.KM., M.Kes

dr. Edwina Purwastuti

NIP. 19801009 200501 2 002

NIP. 19590428 198703 2 002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Jember

Drs. Husni Abdul Gani, M.S.

NIP. 19560810 198303 1 003

**CORRELATION BETWEEN ATTITUDES AND FOOD CONSUMPTION WITH
THE OCCURRENCE OF HYPERTENSION AT OUTPATIENT THERAPY
CLINIC OF PUBLIC HEALTH CENTRE DISTRICT OF SUMBERSARI
JEMBER REGENCY**

Reza Umar Rella
Public Health Nutrition Department
Faculty of Public Health
Jember University

ABSTRACT

High prevalence of hypertension is a major and serious problem in Indonesia. Data on Sumbersari Public Health Center in 2009 showed that the prevalence of hypertension increased by 13.5% and ranked the 6th of 10 largest illnesses. The objective of this research is to analyze the correlation between attitudes and food consumption and the occurrence of hypertension at Outpatient Clinic of Sumbersari Public Health Center, Jember Regency using control case/retrospective approach. Sampling applied purposive sampling. It was found that there was a significant relationship (p value = 0.001) between respondent attitudes toward food, ways of losing weight, and exercises with the incidence of hypertension. Hypertension prevention diet significantly related with the occurrence of hypertension included whole wheat bread, grits, tomato, cabbage, broccoli, radish, spinach, dates, mangoes, pineapple, low-fat skim milk, mozzarella cheese low fat cheese, freshwater fish, tuna, chicken without skin, egg white, sunflower seeds (kwaci) and cashew nuts. Patterns of food triggering hypertension that significantly related with hypertension incidence were brain, liver, lungs, intestines, coconut oil, mutton, chicken skin or meat, duck eggs, chips, preserved meat, soft drinks, beef jerky, shredded meat, salted fish, salted eggs, peanut butter, yogurt, milk powder, cheese, butter, and tape (fermented cassava). At variable of rates of consumption, there were 3 (three) variables which significantly related with hypertension occurrence, namely: variables of fat ($p = 0.000$), sodium ($p = 0.010$), fiber ($p = 0.010$), whereas carbohydrate variable did not significantly correlate (p value = 0,096) with hypertension. The suggestions given for patients are performing regular blood pressure, checking and applying low-sodium and high fiber diets to keep the blood pressure for not reaching a complication. Disease prevention program manager should implement a special extension of degenerative diseases to the public on a regular basis. Further research is expected to split the intakes of saturated and unsaturated fat as well as type of salt consumed.

Keywords: hypertension, blood pressure, attitude, food consumption.

RINGKASAN

Hubungan antara Sikap dan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Balai Pengobatan Rawat Jalan Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember; Reza Umar Rella; 062110101058; 172 halaman; Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius di Indonesia, disamping karena prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat di masa yang akan datang, juga karena tingkat keganasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan tahun 2008, tingkat prevalensi hipertensi di Tanah Air mencapai 31,7% dari total jumlah penduduk, dimana Jawa timur menempati posisi pertama untuk provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 37,4% (Depkes RI, 2009). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada tahun 2009, jumlah penderita hipertensi untuk wilayah Kabupaten Jember adalah 65.722 penderita (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2009). Data di Puskesmas Sumpalsari pada tahun 2009 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi meningkat 13,5% dan menempati urutan ke-6 dalam 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Sumpalsari.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara sikap dan konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Balai Pengobatan Rawat Jalan Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kasus kontrol (*case control/ retrospektif*) yaitu dengan membandingkan dua kelompok yaitu kelompok terpapar (kelompok kasus) dengan kelompok tidak terpapar (kelompok kontrol). Populasi dalam penelitian ini ada dua yaitu populasi kasus dan populasi kontrol, yaitu pasien yang berobat di Balai Pengobatan Rawat Jalan Puskesmas Sumpalsari. Pengambilan sampel menggunakan teknik *systemic random sampling* dengan perbandingan antara kelompok kasus dan kontrol dalam penelitian ini adalah 1:2, dengan besar sampel pada kelompok kasus adalah 40 responden, dan kelompok kontrol adalah 80 responden, sehingga total sampel dalam penelitian ini adalah 120 responden. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sumpalsari yang dilaksanakan mulai Bulan Juni sampai September 2010. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas: sikap dan konsumsi makanan, dan variabel terikat: kejadian hipertensi. Data primer yang dikumpulkan adalah data mengenai karakteristik responden, sikap terhadap makanan, cara menurunkan berat badan, dan olahraga, tingkat dan pola konsumsi pencegah dan pemicu hipertensi, kebiasaan berolahraga, dan status tekanan darah responden dengan menggunakan kuesioner. Data sekunder berasal dari laporan-laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Jember dan Rekam Medik Puskesmas Sumpalsari. Kuesioner telah dilakukan uji validitas menggunakan teknik korelasi point biserial, sedangkan pengujian reliabilitas kuesioner menggunakan rumus K-R 20 (*Kuder-Richardson 20*).

Distribusi responden berdasarkan variabel penelitian diperoleh yaitu: usia 45-49 tahun = 22,03%, jenis kelamin perempuan = 55,94%, tingkat pendidikan menengah = 54,24%, tidak bekerja = 36,44%, pendapatan keluarga \geq Rp 830.000,- = 67,8%, tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi = 50,85%. Secara keseluruhan sikap responden terhadap makanan, cara menurunkan berat badan, dan olahraga di wilayah kerja Puskesmas Sumpalsari paling banyak tergolong pada kategori sedang. Sebagian besar responden melakukan aktivitas olahraga \geq 30 – 60 menit perhari dalam 3-5 kali per minggu dan status gizi sebagian besar responden berada pada kategori normal, serta tekanan darah responden berada pada kategori normal. Terdapat hubungan yang signifikan (nilai p ($0,001$) $<$ α ($0,05$)) antara sikap responden terhadap makanan, cara menurunkan berat badan, dan olahraga dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sumpalsari. Pola makanan pencegah hipertensi yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi diantaranya roti gandum, beras merah, tomat, sawi, brokoli, lobak, bayam, kurma, mangga, semangka, nanas, susu skim rendah lemak, keju mozzarella, keju rendah lemak, ikan air tawar, tongkol, ayam tanpa kulit, putih telur, biji bunga matahari (kwaci), dan kacang mede. Selain itu, pola makanan pemicu hipertensi yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi diantaranya otak, hati, paru-paru, usus, minyak kelapa, daging kambing, daging atau kulit ayam, telur bebek, keripik, korned, *soft drink*, dendeng, abon, ikan asin, telur asin, selai kacang, yogurt, tepung susu, keju, mentega, dan tape. Pada variabel tingkat konsumsi terdapat 3 (tiga) variabel yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi yaitu: variabel lemak ($p=0.000$), natrium ($p=0,010$), serat ($p=0.010$), sedangkan variabel karbohidrat tidak berhubungan secara signifikan (nilai p (0.096) $>$ α ($0,05$)) dengan kejadian hipertensi.

Saran yang dapat diberikan bagi penderita agar melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur dan menerapkan diet rendah natrium dan tinggi serat untuk menjaga tekanan darah sehingga tidak terjadi komplikasi. Upaya sosialisasi oleh Puskesmas kepada masyarakat, terkait dengan faktor-faktor risiko hipertensi hendaknya dilakukan secara terus-menerus. Penelitian lanjutan diharapkan dapat memisahkan antara asupan lemak jenuh dan tidak jenuh serta jenis garam yang dikonsumsi. Selain itu, diusahakan memperbesar sampel penelitian sehingga hasilnya lebih akurat

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T. atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul ” **Hubungan Antara Sikap dan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Balai Pengobatan Rawat Jalan Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember**”. Skripsi ini disusun untuk melakukan penelitian dalam memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S1) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Farida Wahyu Ningtyas, S.KM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I, dan Ibu Sulistyani, S.KM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, pemikiran dan perhatian serta meluangkan waktunya sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik.

Penyusunan skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Husni Abdul Gani, MS., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember;
2. Ibu Leersia Yusi R. S.KM., M.Kes., selaku Kepala Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember;
3. Ibu Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes., selaku ketua tim penguji skripsi; terima kasih banyak atas saran dan bimbingan yang diberikan demi kesempurnaan skripsi ini;
4. Ibu dr. Edwina Purwastuti, selaku anggota penguji II, terima kasih banyak atas segala saran dan bimbingan yang diberikan;
5. Seluruh dosen, staf dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu;

6. Kepada Ulviah Rizky Agustin yang banyak memberikan memberikan curahan semangat dan doa yang diberikan;
7. Kepada Nida, Dewi, Yanies, Devi, Benita, Nining, Herman, dan Agus yang banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini;
8. Sahabat perjuanganku dalam pembimbingan, penelitian dan peminatan Gizi, diantaranya: Desi, Ima, Nia, Ocy, Puji, Renata, Tika, Vivin, dan Yulia terima kasih atas pengorbanan tanpa pamrih yang diberikan;
9. Semua teman-teman angkatan 2006 terima kasih atas segala bentuk persahabatan yang diberikan selama masa kuliah dan pengalaman yang diberikan, semoga sukses selalu dalam genggamannya kita;
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Atas perhatian dan dukungannya, penulis menyampaikan terima kasih.

Jember, 15 Oktober 2010

Penulis

DAFTAR SINGKATAN

ACSM	: <i>American College of Sport Medicine</i>
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BB	: Berat Badan
BB/TB	: Berat Badan per Tinggi Badan
bln	: Bulan
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
CI	: <i>Confidence Interval</i>
cm	: Centimeter
DASH	: <i>Dietary Approach to Stop Hypertension</i>
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
DKGA	: Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
FKM	: Fakultas Kesehatan Masyarakat
gr	: Gram
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
hlm	: Halaman
IMT	: Indeks Massa Tubuh
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
kg	: Kilogram
kkal	: Kilokalori
K-R 20	: <i>Kuder-Richardson 20</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
mg	: Miligram
MSG	: <i>Mono Sodium Glutamate</i>
PIH	: <i>pregnancy-incuded hypertension</i>
RDA	: <i>Recomended Dietary Allowance</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: <i>Statistical Product for Social Science</i>
TB	: Tinggi Badan
TCA	: Trikoloasetat / Asam Sitrat
TDD	: Tekanan Darah Diastolik
TDS	: Tekanan Darah Sistolik
thn	: Tahun
URT	: Ukuran Rumah Tangga
VLDL	: <i>Very Low Density Lipoprotein</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ARTI LAMBANG

α	:	Alfa
:	:	Banding
\pm	:	Kira-kira atau sekitar
$<$:	Kurang dari
\leq	:	Kurang dari sama dengan
$>$:	Lebih dari
\geq	:	Lebih dari sama dengan
%	:	Persen
/	:	Per
=	:	Sama dengan
-	:	Sampai dengan
\surd	:	Tanda ceklist



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUTAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PEMBIMBINGAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hipertensi	6
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	6
2.1.2 Kriteria dan Klasifikasi Hipertensi.....	6
2.1.3 Patogenesis.....	8
2.1.4 Faktor-faktor Risiko yang Mempengaruhi Hipertensi.....	10
2.1.5 Komplikasi Hipertensi.....	20
2.1.6 Penatalaksanaan Diet Hipertensi.....	22
2.2 Sikap (<i>Attitude</i>)	27
2.2.1 Pengertian Sikap.....	27
2.2.2 Hubungan Sikap dengan Hipertensi.....	28
2.3 Status Gizi	30
2.3.1 Pengertian Status Gizi.....	30
2.3.2 Pengukuran Status Gizi Berdasarkan IMT.....	31
2.4 Survei Konsumsi Makanan	32
2.4.1 Pengertian Survei Konsumsi Makanan.....	32
2.4.2 Pengertian Tingkat Konsumsi.....	32
2.4.3 Metode Pengukuran Frekuensi Makanan (<i>Food Frequency</i>) ...	33
2.4.4 Metode Pengukuran Food Recall 2x24 jam.....	34
2.4.5 Faktor Konversi.....	36
2.4.6 Analisis Zat Gizi.....	36
2.4.7 Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi.....	36
2.4.8 Interpretasi Hasil Pengukuran Konsumsi Makanan.....	37
2.5 Kerangka Teori	38
2.6 Kerangka Konseptual	39
2.7 Hipotesis Penelitian	41
BAB 3. METODE PENELITIAN	42
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	42

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.2.1 Populasi Penelitian	42
3.2.2 Sampel Penelitian.....	43
3.2.3 Besar Sampel	43
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	43
3.2.5 Kriteria Sampel	44
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.3.1 Tempat Penelitian.....	44
3.3.2 Waktu Penelitian	45
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	45
3.4.1 Variabel Penelitian	45
3.4.2 Definisi Operasional.....	45
3.5 Data dan Sumber Data	49
3.6 Pengukuran Validitas dan Reliabilitas Instrumen	49
3.6.1 Validitas	49
3.6.2 Reliabilitas.....	52
3.7 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	54
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data	54
3.7.2 Alat Pengumpulan Data	56
3.8 Teknik Penyajian dan Analisis Data	57
3.8.1 Teknik Penyajian Data	57
3.8.2 Teknik Analisis Data.....	57
3.8 Alur Penelitian	60
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Hasil Penelitian	61
4.1.1 Karakteristik Responden	61
4.1.2 Sikap Responden Terhadap Makanan, Cara Menurunkan Berat Badan, dan Olahraga di Wilayah Kerja Puskesmas	

Sumbersari	64
4.1.3 Pola Konsumsi Makanan Pemicu dan Pencegah Hipertensi pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari.....	65
4.1.4 Tingkat Konsumsi Makanan Sumber Energi, Karbohidrat, Lemak, Natrium, dan Serat pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari.....	71
4.1.5 Lama dan Frekuensi Olahraga Secara Rutin Pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari	74
4.1.6 Status Gizi Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari	74
4.1.7 Tekanan Darah Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari	75
4.1.8 Hubungan Antara Sikap dan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi	75
4.1 Pembahasan	80
4.2.1 Karakteristik Responden.....	80
4.2.2 Sikap Responden Terhadap Makanan, Cara Menurunkan Berat Badan, dan Olahraga pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari.....	83
4.2.3 Pola Konsumsi Makanan Pemicu dan Pencegah Hipertensi pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari.....	84
4.2.4 Tingkat Konsumsi Makanan Sumber Energi, Karbohidrat, Lemak, Natrium dan Serat pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari.....	89
4.2.5 Lama dan Frekuensi Olahraga Secara Rutin pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari	91
4.2.6 Status Gizi pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari	92

4.2.7 Status Tekanan Darah Responden	94
4.2.8 Hubungan Antara Sikap Terhadap Makanan, Cara Menurunkan Berat Badan, dan Olahraga pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari dengan Kejadian Hipertensi.....	94
4.2.9 Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi	95
4.2.10 Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi	103
BAB 5. Kesimpulan dan Saran	108
5.1 Kesimpulan	108
5.2 Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN.....	117

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO..... 7
2.2	Kandungan Natrium Beberapa Bahan Makanan 23
2.3	Kandungan Mineral di dalam Garam Laut..... 23
2.4	Nilai Serat Berbagai Bahan Makanan (gr/100 gram)..... 25
2.5	Nilai Energi Berbagai Bahan Makanan (kkal/100 gram)..... 27
2.6	Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia 32
3.1	Definisi Operasional Penelitian..... 45
3.2	Validitas Kuesioner 52
4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Pendapatan, dan Riwayat Keluarga dengan Hipertensi, tahun 2010 63
4.2	Distribusi Sikap Responden Terhadap Makanan, Cara Menurunkan Berat Badan, dan Olahraga di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari, tahun 2010..... 64
4.3	Distribusi Pola Konsumsi Makanan Pencegah Hipertensi Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari, tahun 2010..... 66
4.4	Distribusi Pola Konsumsi Makanan Pencegah Hipertensi Pada Kelompok Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari, tahun 2010..... 67
4.5	Distribusi Pola Konsumsi Makanan Pemicu Hipertensi Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari, tahun 2010..... 69
4.6	Distribusi Pola Konsumsi Makanan Pencegah Hipertensi Pada Kelompok Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari, tahun

2010.....	70
4.7 Distribusi Tingkat Konsumsi Energi, Karbohidrat, dan Lemak pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari, tahun 2010.....	72
4.8 Distribusi Tingkat Konsumsi Natrium Pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari, tahun 2010	73
4.9 Distribusi Tingkat Konsumsi Serat Pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari, tahun 2010	73
4.10 Distribusi Lama dan Frekuensi Olahraga Secara Rutin Pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari, tahun 2010.....	74
4.11 Distribusi Status Gizi Responden di wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari, tahun 2010.....	75
4.12 Distribusi Tekanan Darah Kelompok Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari, tahun 2010	75
4.13 Nilai statistik, Standar Deviasi (df) dan Signifikasi (Sig.) Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov	76
4.14 Nilai <i>Asymp. Sig. (1-tailed)</i> Hasil Uji <i>Spearman's rho</i> Untuk Hubungan Antara Sikap dengan Kejadian Hipertensi.....	76
4.15 Nilai <i>Asymp. Sig. (1-tailed)</i> Hasil Uji <i>Spearman's rho</i> Untuk Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Pencegah Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi	77
4.16 Nilai <i>Asymp. Sig. (1-tailed)</i> Hasil Uji <i>Spearman's rho</i> Untuk Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Pemicu Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi	78
4.17 Nilai <i>Asymp. Sig. (1-tailed)</i> Hasil Uji <i>Spearman's rho</i> Untuk Hubungan Antara Tingkat Konsumsi dengan Kejadian Hipertensi	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Patofisiologi akibat kelebihan konsumsi kalori	18
2.2 Proses Terbentuknya Sikap dan Reaksi	28
2.3 Kerangka Teori.....	38
2.4 Kerangka Konseptual Penelitian	39
3.1 Bagan Alur Penelitian	60



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Lembar Persetujuan (<i>Inform Consent</i>).....	117
B. Kuisioner Karakteristik Responden.....	118
C. Kuisioner Sikap	119
D. Kuisioner <i>Food Recall</i> 2x24 jam.....	121
E. Kuisioner <i>Food Frequency</i>	123
F. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	125
G. Surat Ijin Penelitian	128
H. Gambaran Umum Tempat Penelitian	130
I. Hasil Karakteristik Responden	131
J. Hasil Sikap Responden.....	133
K. Hasil <i>Food Recall</i> 2x24 jam	135
L. Hasil <i>Food Frequency</i>	148
M. Hasil Uji Normalitas.....	160
N. Hasil Uji Analisis.....	162
O. Dokumentasi.....	170