

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN TEKANAN  
DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BELIMBING  
PADANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan strata 1 keperawatan



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI  
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG  
TAHUN 2025**

**UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Skripsi, September 2025

**Reskia Bani Putri**

Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Belimbing Padang

xiv + 74 Halaman + 9 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang masih menjadi masalah kesehatan global dan nasional, puskesmas Belimbing menjadi salah satu fasilitas kesehatan dengan angka kasus hipertensi terbanyak. Pola hidup tidak sehat dan pola makan yang kurang baik diketahui berperan penting dalam terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi selama tiga bulan terakhir sebanyak 767 orang, dengan sampel 88 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner gaya hidup (20 item), kuesioner pola makan (10 item), dan pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer*. Seluruh data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95% ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden mengalami hipertensi (60,2%), sebanyak 51,1% memiliki gaya hidup tidak baik, dan 53,4% memiliki pola makan buruk. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan tekanan darah ( $p=0,000$ ) serta pola makan dengan tekanan darah ( $p=0,000$ ).

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Padang. Disarankan masyarakat lebih memperhatikan pola hidup sehat melalui olahraga teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang rendah natrium, serta menghindari rokok. Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi.

**Daftar Bacaan: 35 (2019–2025)**

**Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Gaya Hidup, Pola Makan**

**ALIFAH PADANG UNIVERSITY**

*Scripton, September 2025*

**Reskia Bani Putri**

*The Relationship Between Lifestyle and Dietary Patterns with Blood Pressure Among Hypertensive Patients at Belimbing Public Health Center Padang  
xiv + 74 Pages + 9 Tables + 2 Pictures + 13 Appendices*

### **ABSTRACT**

Hypertension is one of the non-communicable diseases with a high prevalence that remains a global and national health problem. Belimbing Public Health Center is one of the healthcare facilities with the highest number of hypertension cases. An unhealthy lifestyle and poor dietary patterns are known to play an important role in the occurrence of hypertension. This study aimed to determine the relationship between lifestyle and dietary patterns with blood pressure among hypertensive patients at Belimbing Public Health Center, Padang.

This research used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all hypertensive patients in the last three months, totaling 767 people, with a sample of 88 respondents selected using purposive sampling technique. Data were collected using a lifestyle questionnaire (20 items), a dietary pattern questionnaire (10 items), and blood pressure measurement with a sphygmomanometer. All data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test at a 95% confidence level ( $p\text{-value} \leq 0.05$ ).

The results showed that more than half of the respondents had hypertension (60.2%), 51.1% had an unhealthy lifestyle, and 53.4% had poor dietary patterns. The Chi-Square statistical test revealed a significant relationship between lifestyle and blood pressure ( $p=0.000$ ), as well as between dietary patterns and blood pressure ( $p=0.000$ ).

It can be concluded that there is a relationship between lifestyle and dietary patterns with blood pressure among hypertensive patients at Belimbing Public Health Center, Padang. It is recommended that the community pay more attention to healthy lifestyles through regular exercise, consumption of a balanced diet low in sodium, and avoidance of smoking. Health workers are expected to enhance education related to the prevention and control of hypertension.

**Reading list : 35 ( 2019-2025)**

**Keywords : Hypertension, Blood Pressure, Lifestyle, Dietary Patterns**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

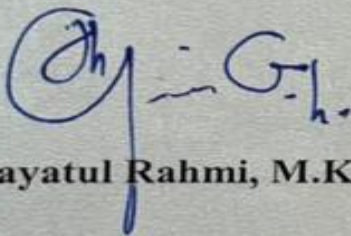
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Reskia Bani Putri  
Nim : 2114201114  
Program studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas belimbing pandang

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Falkutas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2025

Pembimbing I



Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep

Pembimbing II



Ns. Rebbi Permata Sari, M.Kep

Disahkan oleh  
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi  
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

## PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Reskia Bani Putri  
Nim : 2114201114  
Program studi : S1 Keperawatan  
Judul : Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas belimbing padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing 1  
Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep

(.....)

Pembimbing II  
Ns. Rebbi Permata Sari, M.Kep

(.....)

Penguji I  
Ns. Willady Rasyid, M.Kep, Sp.Kep, MB

(.....)

Penguji II  
Ns. Revi Neini Ikbal, M.Kep

(.....)

Disahkan oleh  
Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi  
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D