

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
BIODATA PENULIS	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Ruang Lingkup	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
A. Hipertensi	5
B. Penatalaksanaan pada Hipertensi	13
C. Status Gizi	17
D. Kerangka Teori	19
E. Kerangka Konsep	20
F. Definisi Operasional	21
 BAB III METODE PENELITIAN	 25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Subjek Penelitian	25
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
D. Pengumpulan Data	26
E. Pengolahan dan Analisis Data	27
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 32
A. Hasil	32
1. Prolanis Puskesmas Hajimena	32
2. Gambaran Karakteristik	32
3. Distribusi Asupan Zat Gizi Responden	33
4. Status Gizi Responden	35
5. Tekanan Darah Responden	36

B. Pembahasan	37
1. Karakteristik Responden	37
2. Asupan Zat Gizi Responden	38
3. Status Gizi Responden	46
4. Tekanan Darah Responden	47
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	49
A. Simpulan	49
B. Saran	49
 DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks WHO, Asia Pasifik	18
Tabel 2. Definisi Operasional	21
Tabel 3. Tingkat Aktivitas Fisik	28
Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden	33
Tabel 5. Distribusi Asupan Zat Gizi Anggota Prolanis di Simbaringin Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena	33
Tabel 6. Rata-rata Distribusi Asupan Zat Gizi Reponden Anggota Prolanis di Simbaringin Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena	35
Tabel 7. Status Gizi Responden Anggota Prolanis di Simbaringin Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena	35
Tabel 8. Tekanan Darah Responden Anggota Prolanis di Simbaringin Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	19
Gambar 2. Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 2. Persetujuan Setelah Penjelasan	56
Lampiran 3. Surat Pernyataan dan Persetujuan menjadi Responden	57
Lampiran 4. Form Kuesioner <i>Semi- Quantitatif Food Frequency</i>	59
Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg. Penyebab hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu hipertensi esensial (penyebab hipertensi tidak diketahui); hipertensi primer (disebabkan oleh gaya hidup dan diet yang buruk, ekspresi gen, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan inflamasi vaskuler); terakhir adalah hipertensi sekunder, yaitu hipertensi yang disebabkan karena penyakit lain, seperti penyakit diabetes nefropati, penyakit ginjal, penyakit jantung serta kondisi kehamilan (Novianti & Iwaningsih 2021).

Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 30,8% dibandingkan data Riskesdas (2018) dengan prevalensi sebesar 34,1%. Prevalensi kejadian hipertensi di Lampung sebesar 29,7% (Kemenkes BKPK 2023). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Lampung (2023), prevalensi hipertensi pada penduduk dengan usia ≥ 15 tahun di Kabupaten Lampung Selatan memiliki prevalensi penyakit hipertensi sebesar 24,8%, ini lebih tinggi dibandingkan Kota Bandar Lampung yang prevalensinya sebesar 23,6% (Dinkes Lampung 2023).

Pola hidup sehat dapat mencegah ataupun memperlambat timbulnya hipertensi dan dapat mengurangi risiko kardiovaskular. Pola hidup sehat juga dapat memperlambat ataupun mencegah kebutuhan terapi obat pada hipertensi derajat 1, namun sebaiknya tidak menunda inisiasi terapi obat pada pasien dengan *Hypertension Mediated Organ Damage* (HMOD) atau risiko tinggi kardiovaskular. Pola hidup sehat telah terbukti menurunkan tekanan darah yaitu pembatasan konsumsi garam dan alkohol, peningkatan konsumsi sayuran dan buah, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik teratur, serta menghindari rokok (PERHI 2019).