

## DAFTAR ISI

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS</b> | <b>II</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>             | <b>III</b> |
| <b>BIODATA PENULIS</b>                | <b>V</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b>                 | <b>VI</b>  |
| <b>ABSTRAK</b>                        | <b>VII</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b>                     | <b>IX</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b>                   | <b>X</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b>                  | <b>XI</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b>                | <b>XII</b> |
| <br>                                  |            |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>              | <b>I</b>   |
| A. Latar Belakang                     | 1          |
| B. Rumusan Masalah                    | 4          |
| C. Tujuan                             | 4          |
| D. Manfaat                            | 5          |
| E. Ruang Lingkup                      | 5          |
| <br>                                  |            |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>        | <b>6</b>   |
| A. Hipertensi                         | 6          |
| B. Asupan Zat Gizi Makro              | 20         |
| C. Natrium                            | 22         |
| D. Kalium                             | 23         |
| E. Aktivitas Fisik                    | 25         |
| F. Status Gizi                        | 28         |
| G. Kerangka Teori                     | 31         |
| H. Kerangka Konsep                    | 32         |
| I. Definisi Operasional               | 33         |
| <br>                                  |            |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>      | <b>37</b>  |
| A. Rancangan Penelitian               | 37         |
| B. Subjek Penelitian                  | 37         |
| C. Lokasi dan Waktu Penelitian        | 39         |
| D. Pengumpulan Data                   | 39         |
| E. Pengolahan dan Analisis Data       | 41         |
| F. Analisis Data                      | 45         |
| <br>                                  |            |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>    | <b>46</b>  |
| A. Hasil                              | 44         |
| B. Pembahasan                         | 54         |
| <br>                                  |            |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>     | <b>70</b>  |
| A. Kesimpulan                         | 70         |
| B. Saran                              | 71         |
| <br>                                  |            |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                 | <b>72</b>  |
| <b>LAMPIRAN</b>                       |            |

## **DAFTAR TABEL**

|           |                                                           | Halaman |
|-----------|-----------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1   | Klasifikasi Hipertensi menurut Kemenkes RI 2021           | 7       |
| Tabel 2   | Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak di anjurkan       | 19      |
| Tabel 3   | Daftar Bahan Makanan Kandungan Natrium dalam 100 gram     | 23      |
| Tabel 4.  | Daftar Bahan Makanan Kandungan Kalium dalam 100 gram      | 25      |
| Tabel 5.  | Nilai Total Indeks Baecke physical activity scale         | 28      |
| Tabel 6.  | Kategori Indeks Massa Tubuh Menurut Asia Pasific          | 30      |
| Table 7.  | Distibusi karakteristik responden penderita hipertensi    | 48      |
| Tabel 8.  | Distribusi frekuensi responden menurut asupan energi      | 49      |
| Tabel 9.  | Distribusi frekuensi responden menurut asupan protein     | 50      |
| Tabel 10. | Distribusi frekuensi responden menurut asupan lemak       | 51      |
| Table 11. | Distribusi frekuensi responden menurut asupan karbohidrat | 51      |
| Tabel 12. | Distribusi frekuensi responden menurut asupan natrium     | 52      |
| Tabel 13. | Distribusi frekuensi responden menurut asupan kalium      | 53      |
| Table 14. | Distribusi frekuensi responden menurut aktivitas fisik    | 53      |
| Tabel 15. | Distribusi frekuensi responden menurut status gizi        | 54      |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                               | <b>Halaman</b> |
|-------------------------------|----------------|
| Gambar 1 Kerangka Teori       | 31             |
| Gambar 2 Kerangka Konsep      | 32             |
| Gambar 3 Definisi Operasional | 33             |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                                                      | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian                                    | 79      |
| Lampiran 2. Surat Balasan Puskesmas                                  | 80      |
| Lampiran 3. Surat Balasan Dinas Kesehatan                            | 81      |
| Lampiran 4. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian ( PSP)              | 82      |
| Lampiran 5. Lembar persetujuan setelah penjelasan (Informed consent) | 83      |
| Lampiran 6. Lembar Kuisisioner                                       | 84      |
| Lampiran 7. Formulir food recall                                     | 85      |
| Lampiran 8. Lembar Kuesioner aktifitas fisik                         | 86      |
| Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian                                   | 95      |