

## DAFTAR ISI

|                                                                                                   |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                                        | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                                                                  | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                                                                   | <b>iv</b>   |
| <b>PERNYATAAN .....</b>                                                                           | <b>v</b>    |
| <b>PERSETUJUAN .....</b>                                                                          | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                                                       | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                                           | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>                                                                         | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                         | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>                                                                     | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                      | <b>xiv</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                              | <b>xv</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                             | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                                                    | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                                          | 1           |
| 1.2 Rumusan masalah .....                                                                         | 8           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                                                       | 8           |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                                                           | 8           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                                                                         | 8           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                                                      | 8           |
| 1.5 Batasan Masalah .....                                                                         | 9           |
| <b>BAB II TINJAU PUSTAKA .....</b>                                                                | <b>10</b>   |
| 2.1 Konsep Hipertensi .....                                                                       | 10          |
| 2.2 Konsep Pola Makan .....                                                                       | 19          |
| 2.3 Konsep Aktivitas Fisik .....                                                                  | 31          |
| 2.4 Konsep Perilaku Merokok .....                                                                 | 36          |
| 2.5 Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Perilaku Merokok<br>Pada Penderita Hipertensi ..... | 39          |
| 2.6 Kerangka Konseptual .....                                                                     | 42          |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>        | <b>43</b> |
| 3.1 Jenis Penelitian .....                    | 43        |
| 3.2 Kerangka Penelitian .....                 | 43        |
| 3.3 Waktu Dan Tempat Penelitian .....         | 44        |
| 3.4 Populasi Dan Sampel .....                 | 44        |
| 3.5 Variabel Penelitian .....                 | 45        |
| 3.6 Definisi Konseptual Dan Operasional ..... | 45        |
| 3.7 Pengumpulan Data .....                    | 47        |
| 3.8 Pengolahan Dan Analisa Data .....         | 53        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>      | <b>56</b> |
| 4.1 Hasil Penellitian .....                   | 56        |
| 4.2 Pembahasan .....                          | 57        |
| 4.3 Keterbasatan Penelitian .....             | 63        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>         | <b>64</b> |
| 5.1 Simpulan .....                            | 64        |
| 5.2 Saran .....                               | 64        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | <b>66</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                         | <b>72</b> |

## **DAFTAR BAGAN**

|           |                           |    |
|-----------|---------------------------|----|
| Bagan 2.1 | Kerangka Konseptual ..... | 42 |
| Bagan 3.1 | Kerangka Penelitian ..... | 43 |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                            |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 | Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO .....                                                                   | 16 |
| Tabel 2.2 | Rumus Aktivitas Fisik Menggunakan GPAQ .....                                                               | 34 |
| Tabel 2.3 | Rumus Aktivitas Fisik Menggunakan IPAQ .....                                                               | 36 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional .....                                                                                 | 46 |
| Tabel 3.2 | Penilaian Berdasarkan MET .....                                                                            | 48 |
| Tabel 3.3 | Kisi-kisi Kuesioner Merokok .....                                                                          | 49 |
| Tabel 3.4 | Interpretasi Distribusi Frekuensi .....                                                                    | 55 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Penderita Hipertensi<br>di Puskesmas Sudi Bulan Juni 2025 .....       | 56 |
| Tabel 4.2 | Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi<br>di Puskesmas Sudi Pada Bulan Juni 2025 .....  | 56 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Penderita Hipertensi<br>di Puskesmas Sudi Pada Bulan Juni 2025 ..... | 57 |

## DAFTAR SINGKATAN

|          |                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| DASH     | : <i>Dientary Approach To Stop Hypertension</i>              |
| FFQ      | : <i>Food Frekuensi Questionnaire</i>                        |
| GN SBQ   | : <i>Glover-Nilsson Smoking Behavior Questionnaire</i>       |
| GPAQ     | : <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>              |
| HDL      | : <i>High Density Lipoprotein</i>                            |
| IPAQ     | : <i>International Physical Activity Questionnaire</i>       |
| IRT      | : Ibu Rumah Tangga                                           |
| ISHWG    | : <i>International Society Od Hypertension Working Group</i> |
| MET      | : <i>Metabolic Equivalen Task</i>                            |
| MSG      | : Monosodium Glutmat                                         |
| PROLANIS | : Program Pengelolaan Penyakit Kronis                        |
| PTM      | : Penyakit Tidak Menular                                     |
| SKI      | : Survei Kesehatan Indonesia                                 |
| WHO      | : <i>World Health Organization</i>                           |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                             |     |
|-------------|---------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1  | Surat Izin Studi Penelitian .....           | 73  |
| Lampiran 2  | Surat Keterangan Layak Etik .....           | 76  |
| Lampiran 3  | Izin Penggunaan Instrumen .....             | 77  |
| Lampiran 4  | Lembar <i>Information for Consent</i> ..... | 79  |
| Lampiran 5  | Lembar <i>Inform Consent</i> .....          | 80  |
| Lampiran 6  | Lembar Kuesioner Penelitian .....           | 81  |
| Lampiran 7  | Tabulasi Data .....                         | 88  |
| Lampiran 8  | Hasil Pengolahan Data .....                 | 94  |
| Lampiran 9  | Dokumentasi Penelitian .....                | 97  |
| Lampiran 10 | Matriks Evaluasi Ujian Proposal .....       | 98  |
| Lampiran 11 | Matriks Evaluasi Sidang Akhir .....         | 100 |
| Lampiran 12 | Lembar Bimbingan .....                      | 102 |
| Lampiran 13 | Cek Turnitin Plagiarisme .....              | 113 |
| Lamiran 14  | Daftar Riwayat Hidup .....                  | 114 |