

KARYA TULIS ILMIAH

**STRATEGI POLA MAKAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
HIPERTENSI**



Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan di SMAIT As-Sakinah

Disusun oleh:

Sofia Nursafitri

NISN: 86982639

SMAIT AS-SAKINAH

TANJUNGPINANG

TP.2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah yang berjudul: **Strategi Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi**. Dan di ajukan untuk diuji pada tanggal 24 Juli 2025 adalah hasil karya tulis saya

Telah disetujui untuk dilanjutkan dalam ujian karya tulis di hadapan

Tim penguji SMAIT As-Sakinah

Tanjungpinang

Kepala Sekolah SMAIT As-Sakinah

Pembimbing

Indriana Esthi Wulandari, S.Pd. Gr.

NIPY 19781222 202207 2 222

Rinda Andriani, M.Ec.Dev

NIPY 19940722 201806 2 097

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

Strategi Pola Makan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi

Disusun oleh:

Sofia Nursafitri

Pembimbing dan Penguji

.....

Penguji

Penguji

.....

.....

Karya tulis ilmiah ini telah diterima sebagai
salah satu persyaratan kelulusan di SMAIT
As-Sakinah

Tanggal 24 Juli 2025

Kepala SMAIT As-Sakinah

Indriana Esthi Wulandari, S.Pd. Gr
NIPY. 19781222 202207 2 222

ABSTRAK

Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui sebab akibat dari pola hidup yang tidak teratur terhadap potensi terkena penyakit PTM dan cara masyarakat dalam mencegah dan meminimalisir prevalensi hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif data primer. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuisisioner. Penelitian ini dilakukan menggunakan *Google Formulir* yang di bagikan secara online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya pencegahan hipertensi sudah di terap kan oleh Sebagian masyarakat, masyarakat sudah paham akan risiko makanan tinggi natrium, rendah serat, serta tinggi lemak jenuh dan gula tambahan dapat berkontribusi besar besar terhadap tekanan darah.

Kata kunci: Pola makan Sehat, Hipertensi

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kenikmatan Nya, yaitu nikmat iman, nikmat islam nikmat sehat yang diberikan kepada penulis, tiada kata yang cukup untuk memuji-Mu. Namun penulis tetap melafazkan nama-Mu dengan segala kerendahan hati, sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis dengan judul “Strategi Pola Makan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi”.

Shalawat serta salam kita kirim kan kepada baginda besar, nabi Muhammad SAW. Sang pembawa AL-Quran yang keagungan nya terpancar dalam setiap langkah perjuangan nya dengan bershalawat kepadanya, semoga kita mendapatkan syafa'atnya di hari akhir.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa karya tulis ini bukan lah apa apa tanpa adanya bimbingan, dorongan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Baik secara jauh maupun dekat keberadaannya dari penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar besar nya, yaitu kepada:

1. Kedua orang tua tersayang, Ayah Santon Anthony, S.Sos. dan Bunda Aryani serta keluarga yang telah memberi semangat, motivasi, dukungan, dan doa kepada penulis untuk menyelesaikan Karya Ilmiah ini dan kegiatan di Sekolah.
2. Ustadzah Indriana Esthi Wulandari, S.Pd. Gr., selaku Kepala Sekolah SMAIT As-Sakinah yang telah menyediakan fasilitas dengan memberikan saran dan bimbingan serta menghadirkan guru pembimbing yang luar biasa untuk menyusun pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ustadz KH. Muhammad Syarif, Lc., selaku Mudhir Sakinah Boarding School
4. Ustadz Junardi, S Pd,Sd selaku wakil kepala sekolah bidang kurikulum.
5. Ustadz Debi Dzulkarnain, selaku Wakil kepala Sekolah bidang kesiswaan.
6. Ustazah Rinda Andriani, M.EC.DEV. Selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dengan memberikan semangat dan masukan yang baik, serta sudah bersedia meluangkan waktunya telah membimbing penulis dengan memberikan semangat, saran dan masukan yang baik, serta sudah bersedia meluangkan waktunya.

7. Ustadan Naimatul Masruroh, S.pd selaku Wali kelas saya di kelas XII Al-Qalam dan Ustadzah Puspita Sari, S.E selaku wakil Wali kelas saya yang selalu menemani dan meluangkan waktu untuk mendampingi dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Suno, Jay, Jake, Jisung, Jenso, Mark yang telah membantu dan menyemangati saya dalam mengerjakan karya tulis ilmiah ini.
9. Niki, The 1975, Lil tjay, One Direction, Taylor swift, James Arthur, Lil uzi, Gracie Abrams dengan berbagai judul lagu karya nya yang telah menemani pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
10. Seluruh ustad dan ustazah yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Teman teman seperjuangan penulis yang sering memberikan support dan solusi dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Airin Naila Hafiza, Dwi Rizkia Oktandreny, Fitri Clara Herjuwita S.A, Aisyah Muthmainnah, teman teman yang senantiasa menemani dan memberikan motifasi.

Wa`alaikumsalam Wr.Wb

Daftar isi

Contents

ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
BAB 1	1
Pendahuluan	1
4.1 Latar belakang.....	1
4.2 Grafik 1.1 Tingkat prevalensi Hipertensi di Indonesia	2
3.1 Grafik 1.2 prevalensi Hipertensi pada Penduduk Usia > 18 Tahun Berdasarkan Hasil Pengukuran Tekanan Darah.	3
Bab II	8
Tinjauan Pustaka	8
2.1 Landasan teori.....	8
BAB III	13
Metode Penelitian	13
3.1 Metode Penelitian.....	13
Bab IV	17
Pembahasan	17
4.1 Hasil Penelitian.....	17
Bab V	20
Penutup	20
DAFTAR PUSTAKA	xxi
Riwayat Hidup.....	xxii

BAB 1

Pendahuluan

4.1 Latar belakang

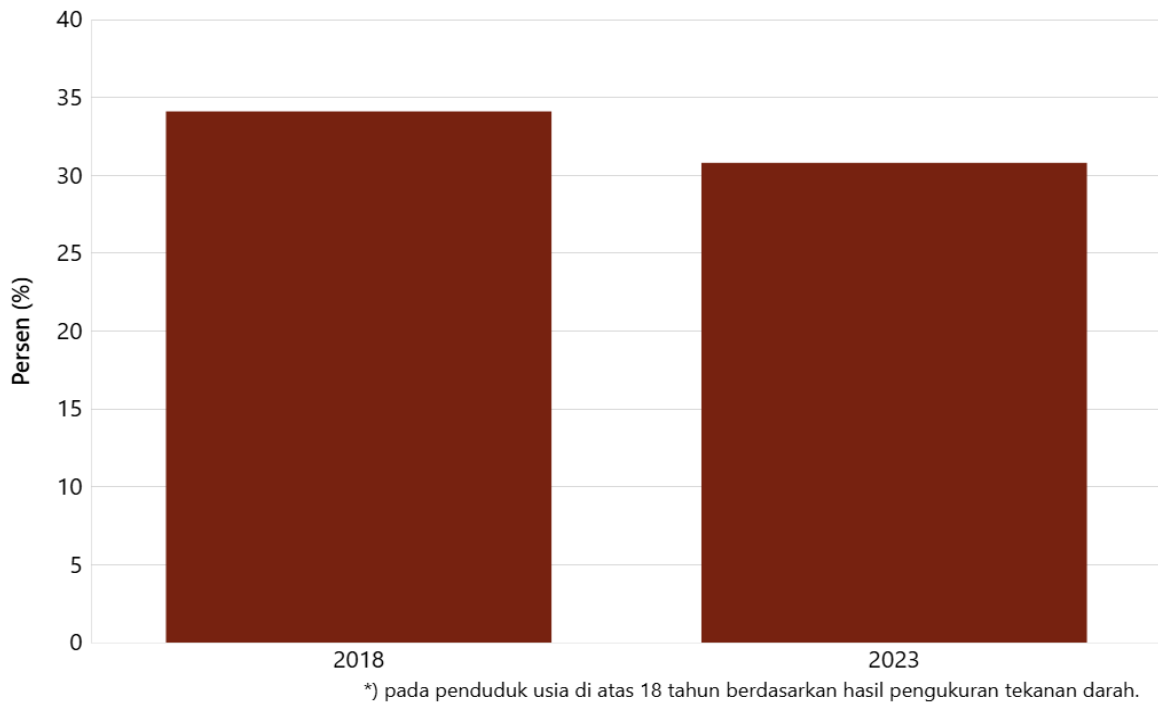
Hipertensi merupakan penyakit yang ditimbulkan akibat adanya interaksi berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitasnya (kematian) yang tinggi, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang hingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi juga menjadi salah satu faktor kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Tekanan darah tinggi (*hipertensi*) bukan berarti emosi yang berlebihan, meskipun emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara waktu. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi menjadi faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, berdasarkan anjuran Joint National Committee (pedoman penanganan tekanan darah tinggi (Hipertensi)) yaitu seperti beberapa point yang sederhana dengan mengubah gaya hidup mulai dari pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam dan penurunan berat badan. Apabila upaya-upaya diatas tidak berhasil, maka dapat diberikan obat anti hipertensi.

Hipertensi di Indonesia terjadi penurunan, dengan skala persentase sebanyak 8,4 % pada tahun 2018, dan 8,0% pada tahun 2023 yang didapat melalui survey Kesehatan Indonesia yang berdasarkan diagnosis umur 18 tahun keatas, serta, didapatkan juga data terkait hasil pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 sebanyak 34,1% prevalensi hipertensi pada penduduk berumur 18 tahun keatas yang kini menurun sebanyak 30,8% pada tahun 2023.

Tercantum dalam RISKEDAS (Riset Kesehatan Dasar) yang dilakukan selama rentang waktu



5 tahun.

Terdapat sebanyak 63.309.620 jiwa yang menderita hipertensi dengan angka kematian mencapai 427,218 yang dikategori kan kembali menggunakan table sesuai usia dari rentang umur 31-44 tahun didapatkan presentase (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

4.2 Grafik 1.1 Tingkat prevalensi Hipertensi di Indonesia

Sumber Databoks

Pada kelompok usia produktif 18–59 tahun dan kelompok usia lanjut 60 tahun ke atas, terdapat kesenjangan responden terdiagnosis hipertensi dengan responden yang menjalani pengobatan atau kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan kesehatan. Proporsi responden yang melakukan konsumsi obat secara teratur dan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan lebih rendah daripada responden yang terdiagnosis hipertensi.

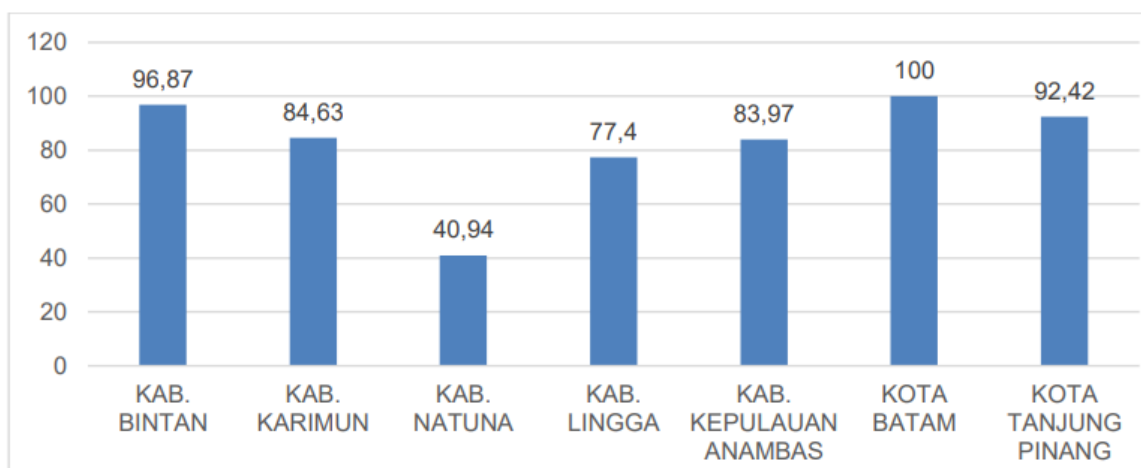
Kepulauan Riau merupakan provinsi ke 32 di Indonesia. Kepulauan dengan 5 kabupaten, 2 kota, dan 52 kecamatan dengan jumlah 2.408 pulau besar, dan kecil yang 30% belum bernama, dan berpenduduk. Adapun luas wilayahnya sebesar 8.201,72 km², sekitar 96% merupakan lautan, dan hanya sekitar 4% daratan. Dengan jumlah penduduk yang banyak, dan luas yang lumayan besar, ada kemungkinan juga bahwa penduduk nya menjadi penderita penyakit tidak menular (PTM), penderita Hipertensi

3.1 Grafik 1.2 prevalensi Hipertensi pada Penduduk Usia > 18 Tahun Berdasarkan Hasil Pengukuran Tekanan Darah.



Sumber *ppid.kepriprov.go.id*

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi hipertensi (hasil pengukuran) di Provinsi Kepulauan Riau sebesar 28,2%, angka ini lebih rendah dibandingkan dengan skala nasional yaitu 34,1%. Sebanyak 139.160 kasus yang terjadi. Kepulauan riau menduduki nomor 4 terendah nasional.

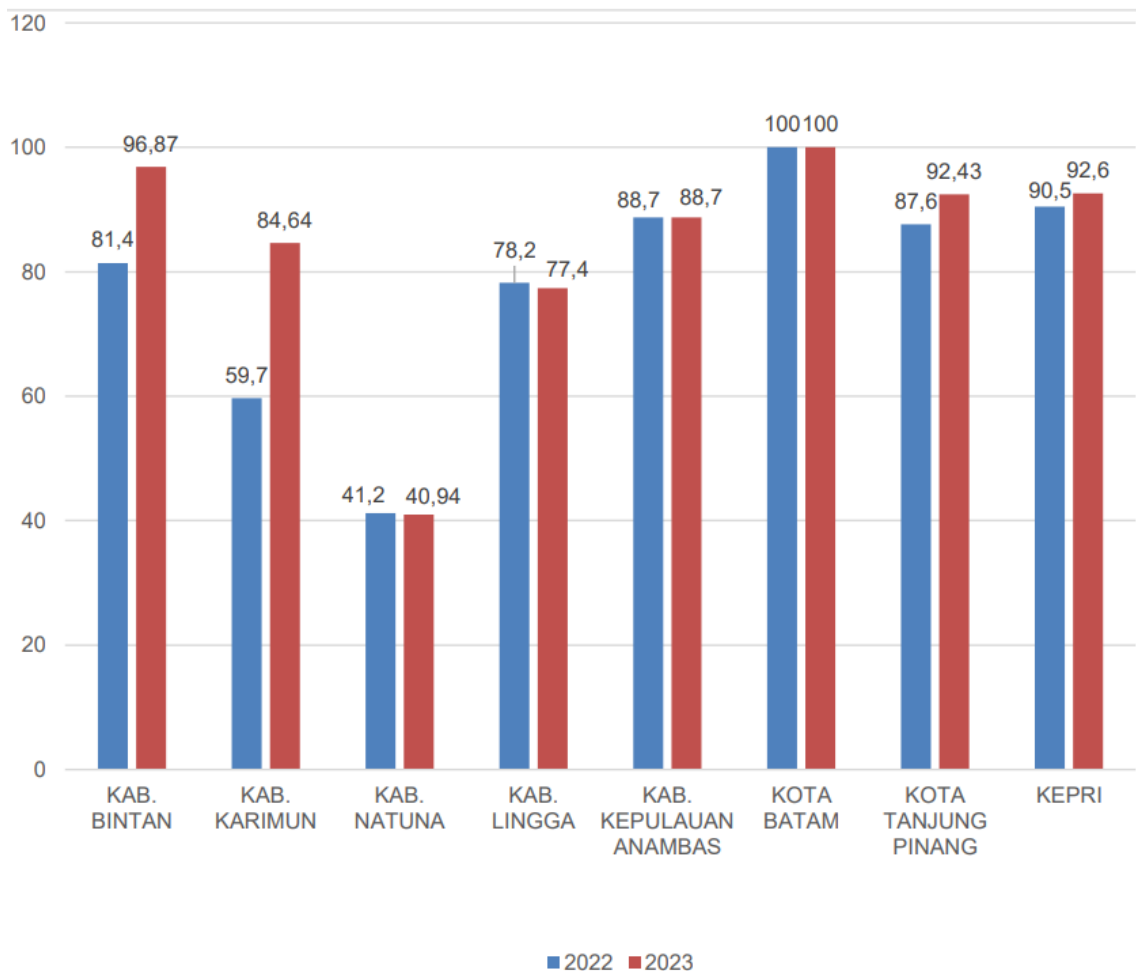


Grafik 1.3 stastik berdasarkan kabupaten

Sumber *ppid.kepriprov.go.id*

Penderita hipertensi dari usia 15 tahun keatas sebanyak 385.361 jiwa. Capaian pelayanan hipertensi sebanyak 345.470 dengan persentase 89,65% pada tahun 2020 dan sebanyak 409.655 jiwa di tahun 2021 kenaikan terjadi setiap tahun.

Pada grafik diatas dengan estimasi penderita 15 tahun ke atas, dapat kita simpulkan bahwa pada tahun 2023 kota Batam memiliki skala prevalensi hipertensi lebih tinggi yakni dalam skala 100, yang kedua ditempati oleh Kabupaten Bintan dengan jumlah 96,87, kota Tanjungpinang 92,42, Kabupaten Karimun dengan skala 84,63, 83,97 skala yang diperoleh Kabupaten Kepulauan Anambas, Kabupaten Lingga 77,4 %, dan skala terkecil berada di Kabupaten Natuna 40,94.



Grafik 1.4 berdasarkan pencapaian pelayanan Kesehatan.

Terdapat perbedaan yang signifikan dan tercatat dalam sebuah grafis profil Kesehatan pada tahun 2022. Naik dan turun nya skala dapat di lihat dalam grafis ini, bahwa hampir setiap kabupaten / kota mengalami kenaikan, seperti kota Batam sebanyak 235.689 orang dan 25.650 pada 2022. Kabupaten Bintan dari 81,4 dengan jumlah skala 96,87 pada tahun 2023,

Tanjungpinang 87,6 di tahun 2023 dan skala 92,43 yang terjadi kenaikan di tahun 2023 dengan jumlah laki laki 2.890 jiwa, dan diketahui 2.435 jiwa yang mendapat kan pelayanan di persentasekan dengan 84,3 %, adapun perempuan yang berjumlah 2.956 (100,2%), jika di jumlahkan sebanyak 5.391 jiwa. Dilihat dari data yang didapatkan bahwa apabila jumlah

PELAYANAN KESEHATAN PENDERITA HIPERTENSI MENURUT JENIS KELAMIN, KECAMATAN, DAN PUSKESMAS DI KOTA TANJUNGPINANG TAHUN 2022											
NO	KECAMATAN	PUSKESMAS	JUMLAH ESTIMASI PENDERITA HIPERTENSI BERUSIA ≥ 15 TAHUN			MENDAPAT PELAYANAN KESEHATAN					
			LAKI-LAKI	PEREMPUAN	LAKI-LAKI + PEREMPUAN	LAKI-LAKI		PEREMPUAN		LAKI-LAKI + PEREMPUAN	
						JUMLAH	%	JUMLAH	%	JUMLAH	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Tanjungpinang Barat	Tanjungpinang	2.890	2.898	5.788	2.435	84,3	2.956	102,0	5.391	93,1
2		Batu 10	2.265	2.256	4.521	1.646	72,7	2.068	91,7	3.714	82,1
3	Tanjungpinang Timur	Melayu Kota Piring	1.264	1.279	2.543	427	33,8	847	66,2	1.274	50,1
4		Mekar Baru	1.646	1.638	3.284	1.073	65,2	1.633	99,7	2.706	82,4
5	Tanjungpinang Kota	Kampung Bugis	627	631	1.258	500	79,7	999	158,3	1.499	119,2
6		Sei Jang	2.154	2.209	4.363	1.759	81,7	2.528	114,4	4.287	98,3
7	Bukit Bestari	Tanjung Unggat	726	748	1.474	518	71,3	959	128,2	1.477	100,2
JUMLAH (KAB/KOTA)			11.572	11.659	23.231	8.358	72,2	11.990	102,8	20.348	87,6

Sumber: Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Tanjungpinang

penduduk laki laki dan perempuan yang menderita hipertensi di tanjungpinang dari seluruh kecamatan yang ada, sebanyak 20.348 jiwa dan didapatkan 87,6% sama hal nya seperti grafik yang tertera diatas.

Tabel 1.1

81,4 skala yang tercatat di Kabupaten bintan, dengan catatan di salah satu puskesmas yang dimiliki, yakni sebanyak 16,5% dari total penduduk usia lebih dari 18 tahun sebanyak 1.359 orang. Pada tahun 2020 kenaikan prevalensi hingga 23,7 %, total penduduk lebih dari 18 tahun sebanyak 1.685 orang. Penurunan prevalensi terjadi di 2021 sebanyak 168 jiwa dan tahun 2022 kenaikan kasus hingga kunjungan poli umum mencapai 172 kasus. Terjadi kenaikan tiap tahun.

Adapun Kabupaten Karimun prevalensi tahun 2022 sebesar 59,4%. Persentas meningkat dari tahun sebelumnya yakni sebesar 48,93%. Dapat kita ketahu1 puskesmas yang ada, tercatat 92,92% di puskesmas buru dengan prevalensi tertinggi, dan juga prevalensi terendah terdapat di Puskesmas Tanjung Balai sebesar 74,07%.

Kabupaten lingga terdapat total 2616 kasus hipertensi yang di derita oleh masyarakat rentang umur 45 tahun keatas baik dewasa maupun lansia, tercatat di salah satu puskemas yang ada, 316 kasus yang ada di puskesmas lanjut.

Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko yang tidak bisa diubah dan faktor risiko yang bisa diubah. Faktor yang tidak bisa diubah adalah jenis kelamin, umur dan keturunan. Sedangkan faktor yang bisa diubah adalah pola makan, kebiasaan olahraga, menghindari rokok serta

alkohol. Dapat kita ketahui bahwa usia > 55 tahun, memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, pola makan tinggi natrium dan lemak, mengalami obesitas dan tidak melakukan olah raga memiliki peluang besar untuk menderita hipertensi.

The silent killer, karna sering dianggap sepele, hipertensi dapat menimbulkan banyak penyakit serius yang bisa terjadi apabila telah terdiagnosis. Gagal ginjal, stroke, gagal jantung, retinopati, aneurisma. Banyak kasus dan angka kematian yang terjadi di setiap daerah, kota hingga dunia. Salah satu cara mencegah hipertensi dan sangat mudah dilakukan adalah pola makan yang sehat dan bergizi.

Makanan bergizi buruk dapat berupa makanan yang tinggi kandungan garam, lemak jenuh, dan gula tambahan dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, sementara makanan yang bergizi bisa berupa makanan yang kaya akan potasium, serat, serta rendah garam dan lemak jenuh, dapat membantu menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat bukan hanya sebagai langkah pencegahan, tetapi juga sebagai bagian integral dari pengelolaan hipertensi.

Pola hidup sehat adalah cara menjalani kehidupan dengan meminimalisir terkena risiko penyakit serius. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan beberapa kebiasaan baik diantaranya melakukan aktivitas fisik yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, menjaga pola makan dan jenis makanan bergizi dan seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, mengurangi kebiasaan buruk seperti merokok dan kebiasaan buruk lainnya yang dapat menurunkan kesehatan. Namun, meskipun telah banyak penelitian yang menunjukkan hubungan antara pola makan dan hipertensi, penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari seringkali terhambat oleh kurangnya pengetahuan, kebiasaan makan yang salah, dan berbagai faktor sosial-ekonomi lainnya.

Terdapat banyak pemicu terjadinya penyakit hipertensi dengan beberapa solusi atau penanganannya, salah satu solusinya dapat dilakukan dengan meningkatkan aktifitas fisik, mengatur pola makan, pengecekan tekanan darah secara berkala merupakan salah satu solusi dari menghindari penyakit hipertensi yang dipicu oleh konsumsi tinggi garam, obesitas, stress, merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.

1.1 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah penulis paparkan diatas, maka dapat di rumuskan suatu ringkasan yaitu Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi penyumbatan di pembuluh arteri sehingga

jantung kesulitan untuk memompa darah dengan jumlah besar, dengan tekanan diatas systolic 140 dan diastolic 90 mmHg (140/90 mmHg).

Indonesia memiliki skala hipertensi sesuai data riskedas tahun 2018 sebanyak 34,1 % dan mendapatkan skala SKI sebesar 30,8 % pada tahun 2023. Pada saat di telusuri lebih lanjut dan melihat keadaan sekeliling dengan banyak nya kepulauan yang ada, sebagai contoh kepulauan riau yang juga memiliki riset skala naik turun tiap tahunnya, dan bagaimana jika dilihat dari kabupaten kota yang dimiliki? Tentunya memiliki kesamaan, terjadi perbedaan skala yang memiliki perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, kita harus menjaga pola hidup dengan baik, agar tidak menambah angka penderita maupun kematian. Dapat di Tarik sebuah rumusan masalah dri kesimpulan tersebut adalah “Apa upaya yang di lakukan masyarakat untuk mencegah terjangkitnya sehingga dapat mengurangi tingkat prevalensi hipertensi yang mengalami perbedaan secara signifikan”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1 Bagaimana cara mencegah hipertensi dengan pola makan yang sehat.
- 2 Seberapa pentingnya pola makan sehat terhadap tingkat hipertensi

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1 Menjelaskan bagaimana pola makan sehat mencegah hipertensi.
- 2 Mengetahui sebab akibat yang akan terjadi jika hipertensi tidak di obati.
- 3 Memberikan rekomendasi dan edukasi bagi masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan hipertensi

Bab II

Tinjauan Pustaka

2.1 Landasan teori

2.1.1 Hipertensi

2.1.1.1 Sejarah Hipertensi

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang umum pada penderita diabetes dan dapat meningkatkan risiko komplikasi serta kematian.

Pada abad ke-19, pemahaman tentang hipertensi semakin berkembang. Akhbar Mohammad (1874) menyatakan bahwa hipertensi dapat terjadi tanpa adanya penyakit ginjal. Istilah "Hipertensi Esensial" pertama kali diperkenalkan oleh Frank (1911) di Jerman untuk menggambarkan kondisi peningkatan tekanan darah tanpa kelainan jantung atau ginjal. Goldblatt (1934) kemudian menunjukkan bahwa tekanan darah dapat meningkat akibat penyempitan arteri ginjal, dan Butler (1937) menemukan bahwa hipertensi dapat disembuhkan dengan mengangkat ginjal yang mengalami iskemia.

2.1.1.2 Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (*sistolik*), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (*diastolik*). Seseorang terdiagnosis hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg.

Sedangkan menurut Hananta I.P.Y., & Freitag H. (2011) dalam lulus in pamuji, Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko ganda, baik yang

bersifat endogen seperti usia, jenis kelamin dan genetik/keturunan, maupun yang bersifat eksogen seperti obesitas, konsumsi garam, rokok dan kopi.

Organisasi Kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* menyatakan bahwa hipertensi adalah penyebab kematian nomor satu di dunia. Data *Joint National committee on Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII* menyebutkan bahwa hampir 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi.

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. (Hiper) yang artinya Berlebihan, Tensi artinya tekanan/tegangan, jadi, hipertensi adalah Gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal.

Dari beberapa kutipan diatas dapat penulis simpulkan bahwa hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah *systolic* (jantung memompa darah keluar) 140/90 mmHg (milimeter air raksa), dengan *diastolic* (jantung beristirahat diantara detak) 90 mmHg yang dapat memicu banyak penyakit berisiko yang akan muncul, sebagai contoh: jantung, penyempitan arteri, ginjal, hiperetensi membuat jantung memompa darah lebih besar dan kuat dari biasanya.

2.1.1.3 Jenis Hipertensi

Hipertensi (tekanan darah tinggi) dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan penyebab dan karakteristiknya adapun Hipertensi diastolik (*diastolic hypertension*), Hipertensi campuran (sistol dan diastol yang meninggi), Hipertensi sistolik (*isolated systolic hypertension*). Berikut adalah beberapa jenis utama hipertensi.

1 Hipertensi Primer (Esensial)

Penyebabnya tidak diketahui (idiopatik) dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (inaktivitas) dan pola makan.

2 Hipertensi Sekunder

Diketahui penyebabnya. Pada sekitar 5-10% penderita hipertensi, penyebabnya adalah penyakit ginjal. Pada sekitar 1-2%, penyebabnya adalah kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (misalnya pil KB)

3 Prehipertensi

Keadaan tekanan darah lebih tinggi dari biasanya tekanan darah berada di antara 120/80 mmHg dan 140/90 mmHg. Sedangkan, tekanan darah normal seharusnya berada di bawah 120/80 mmHg.

2.1.1.4 Faktor Pemicu

Terdapat banyak faktor, dan ada pula yang tidak memiliki penyebab atau tanpa disadari, Apa bila seseorang terdiagnosis hipertensi dan tidak melakukan pengobatan yang teratur, banyak risiko mendatang yang tidak disadari. Banyak alasan yang akan dikemukakan para penderita untuk tidak melakukan pengecekan karena memiliki kebiasaan tidak suka minum obat, bosan minum obat, dan alasan lain yang bersangkutan dengan finansial maupun material sehingga tidak memiliki biaya, padahal pengecekan dan konsumsi obat sangat berpengaruh untuk mengetahui sudah berada pada tingkat manakah gejala hipertensi yang diderita, dan cara mencegah terjadinya komplikasi. Keturunan, obesitas, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol juga bagian dari faktor pemicu hipertensi.

2.1.1.5 Akibat dan cara mencegah Hipertensi

Akibat yang di dapat dapat berupa stroke, gagal ginjal, aneurisma (penggelembungan dan pelebaran tidak normal pada dinding pembuluh darah arteri).

Pencegahan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi suatu penyakit maupun kelainan yang akan mempengaruhi Kesehatan tubuh. Menghenti atau memperlambat perkembangan, mengurangi kecacatan dan penyakit. Dikutip dari *World Health Organization* dalam *Australian prevention Partnership centre*.

Agar terhindar dari gejala sakit Hipertensi kita harusnya senantiasa melakukan gaya hidup yang sehat, berikut inovasi cara pencegahan Hipertensi:

Banyaknya prevalensi hipertensi di Indonesia membuat banyak nya instansi Kesehatan dan para ahli memutar otak untuk membuat banyak program pencegahan Hipertensi. Ada pun beberapa program dan cara pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan, diantaranya:

- 1). Menerapkan pola makan sehat.

Berbagai cara dapat kita lakukan untuk mengurangi hipertensi, dengan batasi konsumsi garam, konsumsi makanan rendah lemak, mengurangi konsumsi gula, menghindari alcohol, dan pemeriksaan rutin

Dapat juga menerapkan pola makan sehat dengan melakukan diet *DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)* atau disebut juga dengan pola makan yang disarankan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Memiliki beberapa karakteristik yaitu rendah kadar sodium (garam), kaya nutrisi, berfokus pada makanan yang kaya akan kalsium, kalium, dan magnesium, mengonsumsi makanan sehat (sayur dan buah-buahan).

2). Menerapkan gaya hidup sehat.

dengan melakukan olahraga teratur, tidur yang cukup dengan rentang waktu yang normal, menghindari asap rokok, dan paparan serta menghindari alkohol.

2.1.2 Pola Makan Sehat

Pola makan yang sehat mencakup semua unsur gizi yang seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Di sisi lain, menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, jika seseorang mengonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuhnya, hal ini akan berisiko pada timbulnya penyakit, seperti jantung koroner, diabetes mellitus (kencing manis), hipertensi, arthritis (radang sendi), batu empedu, dan penyakit lainnya.

Gizi seimbang menjadi hal paling penting dalam menerapkan gaya hidup sehat. Misalnya, selain karbohidrat sebagai sumber energi utama, tubuh juga membutuhkan sumber zat pembangun dan pengatur lainnya yang bisa didapat dari protein nabati dan hewani.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 617)¹¹.

Pola makan rata rata orang modern memang tidak lagi mengandung unsur nutrisi yang lengkap karena semakin banyak nya cara pengolahan dan campuran berbagai zat kimia. Padahal makanan yang bergizi adalah makanan alami dan tidak akan terkontaminasi oleh bahan kimia seperti peptisida bahan kimia lainnya. Namun sebagian besar hasil pertanian saat ini diambil dari lapisan tanah pertanian yang tidak subur, cara penyimpanan yang salah, lamanya proses pengangkutan, dan metode pengolahan yang tidak tepat, berujung pada hilangnya nilai gizi. Pada akhirnya makanan yang di sajikan memiliki cita rasa yang didominasi oleh bahan perasa, gula, serta garam.

2.1.2.1 Manfaat Pola Makan Sehat

Dikutip dari buku *Pengantar Gizi Masyarakat*, **pola makan sehat adalah** suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.

Pola makan sehat adalah perilaku mengonsumsi makanan yang mengandung semua unsur gizi, sesuai kebutuhan tubuh, yakni jika konsumsi sehari-hari sudah vitamin, mineral, dan air dalam jumlah seimbang yang didapatkan dari bahan alami.

1) Makan sehat dalam mencegah Kesehatan tubuh.

memiliki sejumlah nutrisi yang diperlukan manusia. Selain itu, makanan juga mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan manusia.

Sesuai dengan fungsinya, zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, antara lain sebagai berikut:

1. Zat tenaga: hidrat arang, lemak, dan protein.
2. Zat pembangun: protein, mineral, dan protein.
3. Zat pengatur: vitamin, mineral, protein, dan air.

2) Mencegah Berbagai Macam Penyakit.

Dalam penerapan pola makan yang sehat, seseorang perlu mengurangi konsumsi gula, garam, dan minyak berlebihan dapat menyebabkan obesitas, diabetes, jantung, stroke, hipertensi.

3) Menjaga berat badan tetap ideal.

2.1.2.2 Program Terkini

1) Mencari MERIAM. (Gerakan mencegah hipertensi mengonsumsi garam, dengan mengurangi hingga kurang dari 1 sendok teh)

2) Makan sehat.

Program terbaru dari pemerintah yang berupa makan sehat gratis untuk seluruh siswa sekolah di Indonesia dengan upaya pencegahan stunting dan juga membiasakan anak untuk makan sayur dan buah buahan.

3) Isi piringku.

BAB III

Metode Penelitian

3.1 Metode Penelitian

3.1.1 Definisi Metode Penelitian

Metode merupakan salah satu strategi atau cara yang digunakan oleh guru dalam proses belajar mengajar yang bertujuan dan hendak dicapai, semakin tepat metode yang digunakan oleh seorang guru maka pembelajaran akan semakin baik. Metode berarti jalan atau cara yang harus dilalui untuk mencapai tujuan tertentu (Ulih Bukit Karo-Karo, 1985)

Metode penelitian adalah cara atau prosedur ilmiah yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menarik kesimpulan dari data yang didapat, guna memecahkan suatu permasalahan atau menjawab pertanyaan penelitian.

3.1.2 Jenis Metode Penelitian

Berikut penjelasan terkait jenis metode penelitian ilmiah

1) Metode Kuantitatif.

Data kuantitatif merupakan data yang berupa angka atau data yang dikonversi menjadi angka (scoring). Data tersebut juga dapat berupa angka atau skor, yang biasanya diperoleh melalui instrumen pengumpulan data dengan jawaban berupa rentang skor atau pertanyaan yang diberikan nilai tertentu (Sugiyono 2023). Metode ini juga bisa disebut sebagai jumlah atau banyak nya yang didasari oleh bagian energi yang tidak dapat di bagi lagi

2) Data Primer.

Data yang di kumpulkan langsung dari sumber pertama atau objek penelitian oleh peneliti. Diperoleh melalui metode seperti wawancara, survei, observasian atau eksperimen yang di rancang khusus untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Data primer juga dapat di deskripsikan sebagai data yang berasal dari sumber asli atau pertama, yang dikumpulkan peneliti untuk menjawab masalah yang di temukan dalam penelitian yang didapat secara langsung dari narasumber baik wawancara maupun melalui angket (Sugiyono, 2017: 137).

3.1.3 Metode Pengumpulan data

1 Kuantitatif

Sesuatu yang bisa di ukur dan di nyatakan dalam bentuk angka.

Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan (Sugiyono 2017:8).

2 Studi Literatur

Studi Literatur juga dapat disebut sebagai studi Pustaka, adalah suatu metode penelitian yang mengandalkan sumber sumber Pustaka, seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, dan hasil penelitian sebelumnya, untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang relavan dengan topik penelitian.

Metode ini dapat membantu peneliti untuk memahami konteks penelitian, mengidentifikasi celah pengetahuan, dan mengembangkan kerangka teoritis.

3.1.4 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025. Tempat penelitian di laksanakan di Tanjungpinang.

3.1.5 Populasi dan Sampel

Populasi menurut Sugiyono (2018: 117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi, dalam sebuah penelitian atau ilmu lainnya merupakan keseluruhan atau jumlah total dari objek, subjek atau individu yang mempunyai karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Sampel menurut Sugiyono (2018: 87) didefinisikan sebagai bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

3.1.6 Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berubah-ubah dan dapat diukur secara ilmiah

Variabel merupakan konsep yang dapat diukur dan dimodifikasi yang digunakan untuk merepresentasikan fenomena dalam penelitian. Dalam konteks penelitian kuantitatif di bidang pendidikan, variabel dapat berupa variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), Menurut (Sugiyono 2012).

1. Variabel bebas (*independent Variabel*)

Variable yang dapat mempengaruhi variable lainnya dalam penelitian.

2. Variabel terikat (*Dependent Variable*)

Variabel yang terpengaruh oleh variable bebas dan hasilnya diukur dalam penelitian.

3.1.7 Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sifat dan pendapat, dan di gunakan untuk mengisi suatu kuisioner yang mengharuskan responden menunjukkan tingkat persetujuan terhadap pertanyaan.

Menurut Sugiyono (2018:152) skala likert, skala yang digunakan untuk mengukur sikap, dan pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Kriteria pembuatan pertanyaan yang disusun menurut skala likert peneliti mengambil alternatif jawaban dari Riduwan (2012: 27) dengan 4 alternatif jawaban yaitu “Setuju”, “Sangat Setuju”, “Kurang Setuju”, dan “Tidak Setuju”.

Excel adalah aplikasi yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis data. Kuesioner strategi pola makan sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi, disusun menurut perhitungan excel dengan alternatif 4 jawaban sebagai berikut:

Tabel 1.2 Alternatif jawaban berdasarkan skala likert

Alternatif Jawaban	Kode	Skor atau bobot
Sangat setuju	SS	4
Setuju	S	3
Tidak setuju	TS	2
Sangat Tidak setuju	STS	1

Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini untuk diambil dari laki laki maupun perempuan rentang umur 18 hingga 45 tahun. Terdapat 4 alternatif jawaban, hal ini ditujukan untuk menghindari terpilihnya jawaban kategori tengah (netral). Menurut Sukardi (2011:147) jika terdapat responden yang memilih jawaban kategori tengah, maka peneliti tidak dapat memperoleh informasi pasti.

3.1.8 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data menggunakan Teknik pengumpulan data yang berupa angket atau kuisioner yang di sebarakan secara online melalui *Google Formulir* yang telah disediakan berbagai alternatif jawaban agar mempermudah dalam pengisian. Kuisioner menurut Bahri (2018:92), adalah Teknik pengumpulan yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Penelitian ini menggunakan kuisioner tertutup, karna jawaban sudah di tentukan berdasarkan kebutuhan.

Bab IV

Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian Strategi Pola Makan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi

SS	S	TS	STS	MODUS	PERSENTASE SS	PERSENTASE S	PERSENTASE TS	PERSENTASE STS
26	9	1	0	4	70,24%	24,32%	2,70%	0
17	16	4	0	4	45,95%	43,24%	10,81%	0
7	20	9	1	3	18,92%	54,05%	24,32%	2,70%
9	20	8	0	3	24,32%	54,05%	21,62%	0
20	12	4	1	4	54,05%	32,43%	10,81%	2,70%

Sumber: Data, hasil olahan data melalui excel berdasarkan pemahaman terkait hipertensi, pola makan sehat, dengan skala likert.

Berdasarkan hasil jawaban pada angket yang di berikan, secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa masyarakat setempat memiliki kesadaran yang baik dan cukup memahami terkait hipertensi dan juga pola makan sehat, meskipun terdapat perbedaan konsistensi, dengan sebanyak 10,81% kurang setuju dengan pernyataan terkait persediaan mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, 43,24% lumayan setuju dengan paparan tersebut, disisi lain sebanyak 45,95% sangat setuju, dapat kita simpulkan bahwa, banyak juga yang sangat setuju, dan mendukung dengan adanya ajakan atau gerakan terkait hidup sehat dengan mengurangi konsumsi garam. Penelitian ini selaras dengan penelitian Emi wahyuni (2021).

Berdasarkan dari jawaban pada angket yang telah di sebar, terdapat perbedaan Tindakan yang dilakukan 54,05% responden setuju dengan pernyataan tentang sulit atau tidaknya dalam menghindari makanan cepat saji, dan di lain sisi juga terdapat 18,92% menyatakan sangat setuju pada pernyataan yang dipaparkan dalam angket tersebut. Mengapa demikian? hal ini terjadi karena makanan cepat saji atau di sebut juga dengan *Junk food* ini mudah untuk didapatkan, praktis, memiliki nilai rasa yang cukup nikmat. Mengandung zat adiktif yang memicu sirkuit otak yang sama berasal dari makanan cepat saji, mendorong untuk makan berlebihan. Setidaknya, sebanyak 24,32% tidak setuju dengan “merasa sulit menghindari makanan cepat saji” yang artinya, mereka sadar bahwa makanan cepat saji memiliki banyak efek samping yang akan terjadi pada tubuh.

Berdasarkan jawaban yang tertera diatas, sebanyak 24,32 % yang sangat setuju dan 54,05% setuju dengan pernyataan bahwa, yang artinya 29 dari 38 responden lebih memilih makanan alami dari pada makanan olahan, demikian pula, sebanyak 21,6% yang tidak setuju, mengapa demikian? Hal ini telah di paparkan pada paragraf ke-2.

Gerakan masyarakat hidup sehat atau di sebut juga dengan singkatan “GERMAS” memiliki 7 langkah utama yakni, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, budaya konsumsi buah dan sayur, tidak mengkonsumsi alkohol, menggunakan jamban sehat, menjaga kebersihan lingkungan, sebanyak 54,05 % sangat setuju dengan adanya kampanye hidup sehat.

Sebanyak 94,5% mengetahui bahwa “mengkonsumsi garam dapat meningkatkan risiko hipertensi” dan 5% menjawab tidak tahu terkait pertanyaan di atas. Mengkonsumsi garam dapat menyebabkan risiko hipertensi di karenakan garam yang dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan jumlah natrium dalam sel sehingga mengganggu keseimbangan cairan. Mengalirnya cairan ke dalam sel tubuh akan mengecilkan diameter luas pembuluh darah arteri, sehingga jantung akan bekerja lebih kuat untuk memompa darah sehingga terjadi kenaikan tekanan(hipertensi).

“Mengkonsumsi kafein seperti kopi tidak aman di konsumsi berlebihan bagi penderita hipertensi” sebanyak 81% responden mengetahui bahwa kafein tidak aman bagi penderita hipertensi, kafein dapat memblokir hormon yang membantu menjaga arteri melebar.

Sebanyak 29,7% responden selalu mengkonsumsi sayur dan buah, 18,9% sering, sebanyak 38,6% responden dengan jawaban pilihan “kadang-kadang”, dan 2,7% responden tidak pernah mengkonsumsi sayur dan buah.

“Membatasi konsumsi asin/ bergaram” sebanyak 24,3 % selalu mengkonsumsi sayur, 10,8 % responden menjawab sering, 54,05 % menjawab kadang-kadang, dan 10,8% menjawab tidak pernah.

“Membaca label gizi” sebanyak 18,9 % responden selalu membaca label gizi pada makanan yang di beli, 10,8% menjawab sering, 45,9% hanya kadang-kadang membaca label tersebut, dan sebanyak 24,3% yang tidak pernah sama sekali.

“Minum air putih 8 gelas perhari” sebanyak 27% responden menjawab selalu, 29,72% responden menjawab sering, kemudian, sebanyak 40,54% responden hanya kadang-kadang dalam meminum air putih, dan sebanyak 2,7 % tidak pernah minum hingga 8 gelas perhari.

“Menghindari minuman alkohol dan bersoda” sekitar 59,45 % responden menjawab selalu, 18,9% menjawab sering, dan 18,9 % menjawab kadang-kadang, akan tetapi ada juga yang minum minuman bersoda tetapi menghindaril alkohol.

Dapat kita ketahui bahwa sudah sebanyak 86,48% yang telah mengetahui bahwa pola makan bisa menurunkan risiko terkena hipertensi, dan sebanyak 13,51% responden tidak mengetahui hal tersebut.

Bab V

Penutup

5.1 Kesimpulan

Pola hidup yang baik pasti sangat memberikan Kesehatan tubuh yang optimal dalam mencegah terdiagnosis penyakit menular maupun PTM, maka dari itu sangat penting untuk menghindari makanan sepat saji, asap rokok, bermalas malasan tanpa adanya olahraga.

Masyarakat yang paham akan pentingnya menjaga kesehatan, dan pengecekan rutin akan cenderung menghindari kebiasaan buruk dan paham akan akibat yang terjadi saat mereka lalai. Tidak hanya edukasi yang didapatkan melalui sosialisasi yang di lakukan oleh instansi kesehatan, telah banyak juga platform online seperti medsos yang menyediakan layanan edukasi sehingga memberikan masyarakat pemahaman yang matang, dan juga memberi kesadaran akan bahayanya PTM hipertensi.

5.2 Saran

1. Penulis berharap agar masyarakat terus melakukan pengecekan kesehatan secara rutin agar terdeteksi terjangkit penyakit apa saja sehingga tidak sesal di kemudian hari.
2. Penulis berharap masyarakat lebih memahami cara mencegah penyakit hipertensi.
3. Penulis berharap untuk masyarakat selalu menjaga kebiasaan baik, gaya hidup agar tidak menjadi bagian prevalensi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

(BAB I_00120068_Utami Puspita Devi_S1 Keperawatan, n.d.;

PROFIL_KESEHATAN_KEPRI_2023 Hipertensi, n.d.)

(PROFIL_KESEHATAN_KEPRI_2023 Hipertensi, n.d.)

(SKRIPSI FIX Meghan Shiffa (201905057), n.d.)

<https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>

(596-1462-1-PB, n.d.)

(Pelayanan-Kesehatan-Penderita-Hipertensi-2022, n.d.)

(Silvianah et al., 2024)

<https://www.neraca.co.id/article/8276/sejarah-penyakit-hipertensi-di-dunia>

(BAB 3 Skala Likert Sugiyono, n.d.)

(PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, n.d.)

Riwayat Hidup



A. Identitas Penulis

- a. Nama: Sofia Nursafitri
- b. Tempat, Tanggal Lahir: Dabo singkep, 29 juli 2008
- c. Jenis Kelamin: Perempuan
- d. Agama: Islam
- e. Alamat: Jl. Pelajar, Kecamatan Singkep, Kabupaten Lingga, Kepulauan Riau, Indonesia.
- f. Email: Nursafitrisofia8@gmail.com
- g. Sosial Media: @chaer.iaa

B. Riwayat Pendidikan

- a. TK 'Aisyiyah Busthanul Athfal tamat tahun 2014
- b. SDIT Insan Cendikia tamat tahun 2020
- c. SMPIT Insan Cendikia tamat tahun 2023
- d. Terdaftar sebagai Siswi SMAIT As-Sakinah Tahun 2023 sampai Sekarang.

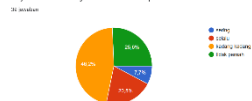
Lampiran

No		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
1			3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	40
2			3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	1	2	43
3			3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	3	45
4			3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	2	2	3	45
5			3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
6			3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	1	2	38
7			3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	40
8			3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3	48
9			3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	41
10			3	3	3	1	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	47
11			3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
12			3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	3	49
13			3	3	3	3	3	4	4	1	4	4	2	4	4	3	49
14			3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	37
15			3	3	3	1	3	4	4	4	3	4	2	2	3	3	46
16			3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	49
17			1	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	1	2	2	38
18			3	3	3	1	1	4	4	3	3	4	3	2	2	4	43
19			3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	40
20			3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	50
21			3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	43
22			3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	48
23			3	3	3	3	3	0	3	4	3	4	4	2	1	2	42
24			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	48
25			3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	40
26			0	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	49
27			3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	1	2	38
28			1	3	1	1	1	4	2	3	3	4	3	1	4	4	37
29			3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	1	2	40
30			3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	2	4	44
31			3	3	1	3	3	3	2	4	2	3	1	1	2	1	36
32			1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	37
33			3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	2	2	4	43
34			3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	53
35			3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	45
36			3	2	2	1	2	4	4	3	4	4	2	4	1	2	41
37			3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	37
Jumlah			102	108	106	99	103	133	124	107	112	125	102	92	83	104	1619
Rata Rata			2,76	2,92	2,86	2,68	0,37	3,59	3,35	2,89	3,03	3,38	2,76	2,49	2,24	2,81	43,76
Persentase			7%	7%	7%	6%	1%	9%	8%	7%	7%	8%	7%	6%	5%	7%	100%
Sangat Setuju								26	17	7	9	20					
Setuju								9	16	20	20	12					
Tidak Setuju								1	4	9	8	4					
Sangat Tidak Setuju								0	0	1	0	1					

Saya membaca label gizi sebelum membeli produk makanan

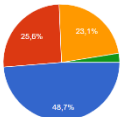
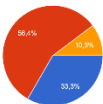
- ☐ sering
☐ selalu
☐ kadang kadang
☐ tidak pernah

Saya membaca label gizi sebelum membeli produk makanan



Saya minum air putih minimal 8 gelas per hari

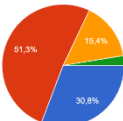




☐ ya

☐ tidak

☐ tidak tahu



☐ SS

☐ TS

☐ S

☐ STS



