

## ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2024  
Ellya Mulyaningsih

Hubungan Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas  
Kaliwates  
Jember, 2024

Xviii + 58 hal + 10 tabel + 3 gambar + 13 lampiran  
Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada dua kali pengukuran. Prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan meningkat dari waktu ke waktu. Salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu perilaku gaya hidup dalam mengkonsumsi makanan seperti konsumsi garam yang berlebih. Salah satu makanan yang mengandung garam adalah mie instan. Menurut Kementerian Kesehatan batas konsumsi garam per hari tidak boleh melebihi 2000 mg natrium atau setara 1 sendok teh, sedangkan kandungan natrium dalam mie rata – rata keseluruhan 1256 mg natrium. **Tujuan Penelitian** ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember. **Desain Penelitian** ini deskriptif korelasi dengan pendekatan *case control*. Populasi penelitian adalah 217 pasien rawat jalan usia 40 – 60 di Puskesmas Kaliwates. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu kelompok kasus 27 responden dan kelompok kontrol 27 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner . Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square. **Hasil:** Ada hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kaliwates p value 0,004 <(0,05), dengan Nilai OR didapatkan yakni 6,192 dengan CI lower upper masing-masing 1,683 dan 22,785 dimana jika mengkonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 6.192 kali dibanding yang tidak mengkonsumsi mie instan, dengan sekurang-kurangnya lebih berisiko sebesar 1,683 kali dan paling besar lebih berisiko sebesar 22,785 kali lipat dapat menderita hipertensi. **Saran:** Diharapkan responden dapat mengurangi konsumsi makanan instan, tinggi kalori, berlemak, berpengawet dan kurangi asupan garam yang dapat menyebabkan hipertensi.

Daftar Pustaka 35 (2004 – 2022)

**ABSTRACT**

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER  
BACHELORS STUDY PROGRAM IN NURSING  
SCIENCE FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, July 2024  
Ellya Mulyaningsih

The Relationship of Instant Noodle Consumption to the Incidence of Hypertension at the Kaliwates Health Center  
Jember, 2024

Xviii + 58 pages + 10 tables + 3 picture + 13 attachment

**Abstract**

Hypertension or high blood pressure is a condition in which blood pressure exceeds the systolic normal limit of 140 mmHg or more and diastolic 90 mmHg or more at two measurements. The prevalence of hypertension in Indonesia is estimated to increase over time. One of the risk factors that can cause hypertension is lifestyle behavior in eating foods such as excess salt consumption. According to the Ministry of Health, the salt intake limit should not exceed 2000 mg of sodium per day or the equivalent of 1 teaspoon, while the sodium content in peanuts averages a total of 1256 mg. **The purpose** of this research is to find out the relationship between the consumption of instantaneous noodles and the occurrence of hypertension in Kaliwates Health Center district of Jember. **Design** is a descriptive correlation with a case control approach. The study population was 217 street care patients aged 40 – 60 in Puskesmas Health Center. The sample in the study was divided into two cases of 27 respondents and a control group of 27. The instrument used is a questionnaire. bivariate analysis using the Chi-square test. **Results:** There is a relationship between instantaneous meat consumption and hypertension incidence in Kaliwates Health Center p value 0,004 <(0,05), with OR value obtained is 6,192 with lower upper CI respectively 1,683 and 22,785 where if consuming instantaneous meat has a risk of developing high blood pressure of 6.192 times compared to those who do not consume instantaneous meat, with at least a higher risk of 1, 683 times and the greatest a greater risk of suffering from hypertensive 22.785 times. Advice: Expect respondents to reduce the consumption of instant foods, high-calorie, fatty, preserved and reduced salt intake that can lead to hypertension.

Bibliography 35 (2004 – 2022)