



SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA HIDUP (*SALT INTAKE*) DENGAN
RISIKO PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA USIA REMAJA
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI BONDOWOSO**

Oleh:

Muhammad Imam Ihsan Dhabith

NIM : 22.1101.1148

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA HIDUP (*SALT INTAKE*) DENGAN RISIKO PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA USIA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI BONDOWOSO

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk memperoleh Gelar untuk
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Muhammad Imam Ihsan Dhabith

NIM : 22.1101.1148

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Imam Ihsan Dhabith
NIM : 2211011148
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso, 21 Juli 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Jl. K.H Ali No.10, Rt.20/Rw.05 Kelurahan Sekarputih
Kecamatan Tegalampel Kabupaten Bondowoso
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Pola Hidup (*Salt Intake*) dengan Risiko Peningkatan Tekanan Darah pada Usia Remaja di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 02 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



(Muhammad Imam Ihsan Dhabith)

NIM. 2211011148

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN POLA HIDUP (*SALT INTAKE*) DENGAN
RISIKO PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA USIA REMAJA
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI BONDOWOSO

Muhammad Imam Ihsan Dhabith

NIM : 22.1101.1148

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

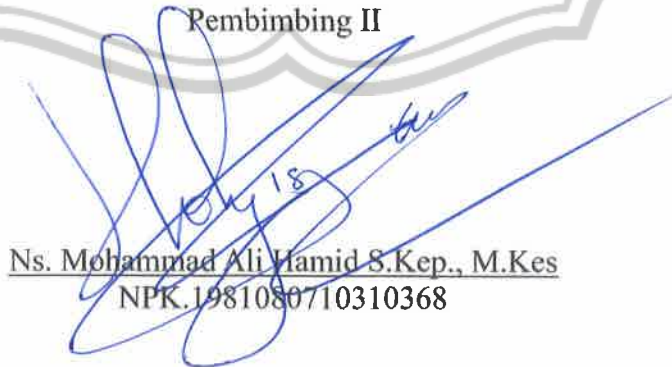
Jember, 09 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes.
NPK.1979070110112289

Pembimbing II



Ns. Mohammad Ali Hamid S.Kep., M.Kes
NPK.1981080710310368

PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA HIDUP (*SALT INTAKE*) DENGAN RISIKO PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA USIA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI BONDOWOSO

Muhammad Imam Ihsan Dhabith
NIM : 22.1101.1148

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember

Penguji

Ketua : Dr. Ns. Cipto Susilo, S.Kep., S.Pd, M.Kep (.....)
NPK.1970071519305382

Penguji I : Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK.1979070110112289

Penguji II : Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK.1981080710310368

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK.1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 09 Juli 2026

Penguji I



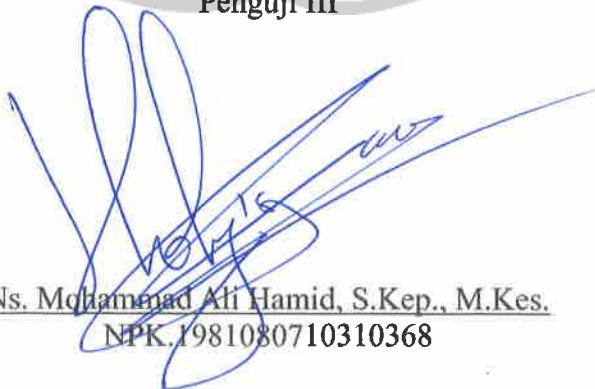
Dr. Ns. Cipto Susilo, S.Kep., S.Pd, M.Kep
NPK.1970071519305382

Penguji II



Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes.
NPK.1979070110112289

Penguji III



Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes.
NPK.1981080710310368

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar, tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT. Yang senantiasa memberikan Rahmat, Kemudahan, dan HidayahNya
2. Kedua orang tua peneliti tercinta yaitu Bapak Imam Subagio dan Ibu Siti Nurul Hidayati yang senangtiasa memberi dukungan, serta doa yang tiada henti dan menjadikannya kekuatan bagi saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini
3. Terimakasih kepada peneliti sendiri karena sudah bertahan dan tetap kuat hingga saat ini. Terimakasih karena tidak menyerah dan selalu yakin bahwa bisa menyelesaikan proses yang tidak mudah. Terimakasih banyak atas kerja kerasnya sudah mampu pada titik ini.
4. Dosen pembimbing saya ibu Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes dan Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes. yang senantiasa memberikan motivasi, masukan, dukungan, dan arahan dengan penuh kesabaran dalam membimbing hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada peneliti dari awal semester hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Jember, Juli 2026

Peneliti



MOTTO

“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR. Muslim)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra’d: 11)

“Dunia ini hanyalah jembatan, maka seberangilah jangan membangun rumah di atasnya”

(Jalaluddin Rumi)



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Allah SWT sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Hidup (*Salt intake*) dengan Risiko Peningkatan Tekanan Darah Pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Kaprodi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti
5. Kepala Kementrian Agama Kabupaten Bondowoso selaku pihak yang memberikan izin terhadap pelaksanaan penelitian.
6. Kepala sekolah Madrasah Aliyah Negri Bondowoso, ibu bapak staf, dan guru BK selaku pihak yang memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.

7. Bapak atau Ibu Dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang dengan penuh tanggung jawab dalam mengaplikasikan ilmunya kepada peneliti.
8. Kedua Orang Tua Peneliti yang selalu mendukung, memberi motivasi dan mendoakan peneliti selama penulisan skripsi, sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
9. Semua pihak dan teman di almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

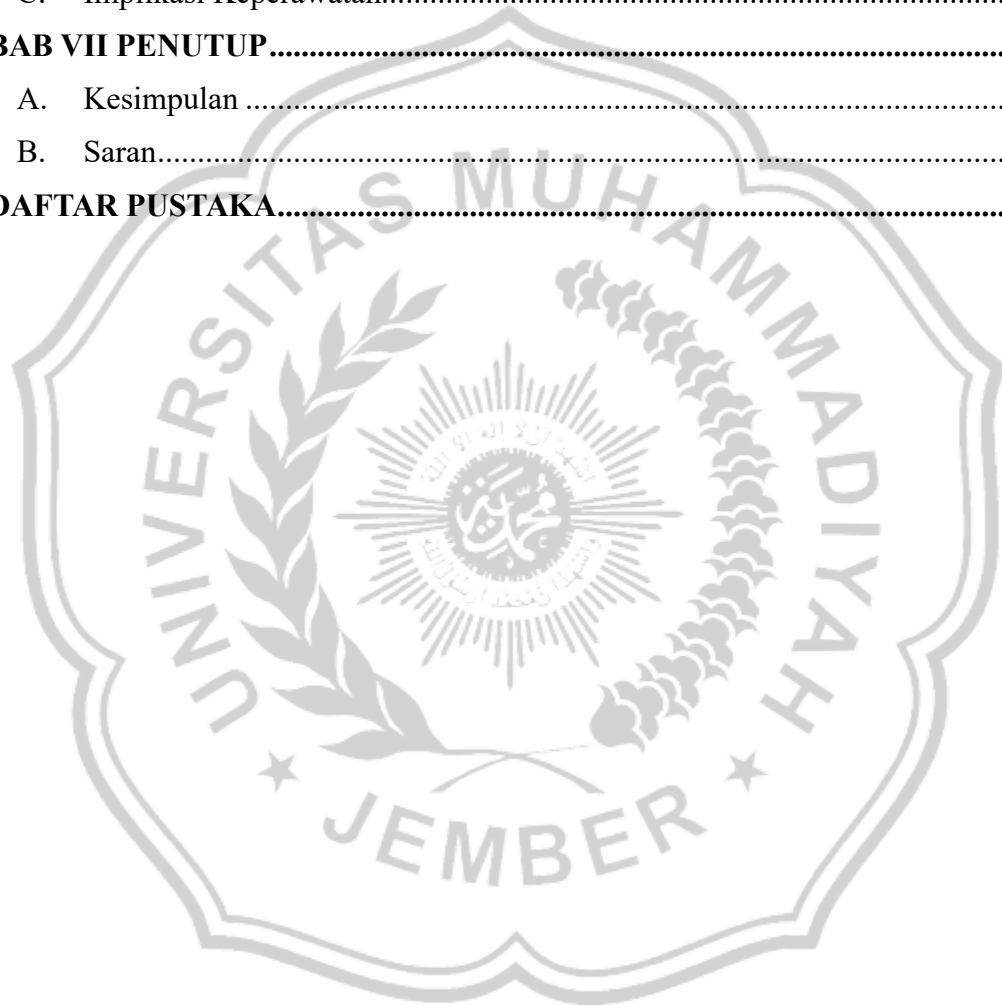
Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Harapan peneliti semoga skripsi penelitian ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEABSAHAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
PENGUJI SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
1. Pernyataan Masalah	5
2. Pertanyaan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Pola Hidup (<i>Salt intake</i>).....	9
1. Pengertian Pola Hidup.....	9
2. Komponen Pola Hidup.....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup	12
4. Pengertian <i>Salt intake</i>	14
5. Sumber Garam dalam Makanan.....	15
6. Anjuran dan Batas Aman Konsumsi Garam	15
7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Garam	16
8. Dampak Kelebihan <i>Salt intake</i>	17

9.	Mekanisme Peningkatan Tekanan Darah Akibat Konsumsi Garam	20
10.	Alat Ukur Konsumsi Garam.....	21
B.	Konsep Tekanan Darah	22
1.	Pengertian Tekanan Darah	22
2.	Klasifikasi Tekanan Darah	22
3.	Faktor-faktor Risiko yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	24
4.	Patofisiologi Tekanan Darah	24
5.	Alat Ukur Tekanan Darah	26
C.	Hubungan Pola Hidup (<i>Salt intake</i>) dengan Risiko Peningkatan Tekanan Darah	27
D.	Konsep Teori.....	28
E.	Penelitian Terkait	29
BAB III	KERANGKA KONSEP	37
A.	Kerangka Konseptual	37
B.	Hipotesis Penelitian.....	37
BAB IV	METODE PENELITIAN.....	38
A.	Metode Penelitian.....	38
1.	Disain Penelitian	38
B.	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling.....	38
1.	Populasi.....	38
2.	Sampel.....	39
3.	Besaran Sampel.....	40
4.	Teknik Sampling	40
C.	Definisi Operasional.....	41
D.	Tempat Penelitian Dan Waktu Penelitian	42
1.	Tempat Penelitian.....	42
2.	Waktu Penelitian	42
E.	Alat Pengumpulan Data	42
1.	Variabel Independen.....	42
2.	Variabel Dependen	43
3.	Validitas dan Reabilitas	44
F.	Prosedur Pengumpulan Data	46
G.	Analisis Data	47
H.	Etika Penelitian	51

BAB V HASIL PENELITIAN.....	54
A. Data umum.....	54
B. Data khusus	55
BAB VI PEMBAHASAN.....	59
A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil	59
B. Keterbatasan Penelitian.....	71
C. Implikasi Keperawatan.....	72
BAB VII PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	77



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Teori Dorothea E. Orem	28
Bagan 2. 2 Penerapan Kerangka Teori Dorothea Orem diolah oleh Peneliti (2026)	29



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Oprasional	41
Tabel 4. 2 Alat Ukur Variabel Independen	42
Tabel 4. 3 Alat Ukur Variabel Dependen.....	43
Tabel 4. 4 Uji Valid Kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ)	44
Tabel 4. 5 Coding Kategori Usia.....	48
Tabel 4. 6 Coding Jenis Kelamin	48
Tabel 4. 7 Coding Jenis Kelamin	48
Tabel 4. 8 Coding Variabel Independen	49
Tabel 4. 9 Coding Variabel Dependen.....	49
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Pada Usia Remaja Di Madrasah Aliyah Bondowoso (n=97)	54
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Usia Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso (n=97)	55
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Kelas Pada Usia Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso (n=97)	55
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Pola Hidup (Salt intake) Pada Usia Remaja DiMadrasah Aliyah Negeri Bondowoso (n=97).....	56
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Usia Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso (n=97)	56
Tabel 5. 6 Statistik Deskriptif Tekanan Darah Pada Usia Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso (n=97)	57
Tabel 5. 7 Tabulasi Silang Hubungan Pola Hidup (Salt Intake) Dengan Risiko Peningkatan Tekanan Darah Pada Usia Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso (n=97)	57

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Penelitian Orang Tua/Wali Siswa	84
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	86
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Pola Hidup (Salt Intake)	87
Lampiran 4. Lampiran Tekanan Darah	89
Lampiran 5. Lampiran Pengesahan Judul	90
Lampiran 6. Surat Pengantar Bakesbangpol (Survey Pendahuluan)	91
Lampiran 7. Surat Ijin Bakesbangpol (Survey Pendahuluan)	92
Lampiran 8. Surat Pengantar (Izin Penelitian)	93
Lampiran 9. Surat Izin Kemenag (Izin Penelitian)	94
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	95
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	96
Lampiran 12. Surat Keterangan Lolos Etik	97
Lampiran 13. Surat Bebas Plagiasi	98
Lampiran 14. Lembar Konsultasi	99
Lampiran 15. Uji Valid Kuesioner	100
Lampiran 16. Tabulasi Data	101
Lampiran 17. Uji Statistik	106
Lampiran 18. Dokumentasi	108
Lampiran 19. Daftar Riwayat Hidup	109