HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LUBUK BAJA KOTA BATAM

SKRIPSI

PUNTA DEWA

616080722044

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA BATAM

TAHUN 2026

HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LUBUK BAJA KOTA BATAM

Skipsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Keperawatan

SKRIPSI

Punta Dewa

616080722044

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA BATAM

TAHUN 2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Punta Dewa

NIM : 616080722044

Judul : Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2026

Program Studi : Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Institusi : Institut Kesehatan Mitra Bunda

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Selanjutnya publikasi sebagian atau keseluruhan isi skripsi pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim pembimbing sebagai author dan Institut Kesehatan Mitra Bunda sebagai afiliasi. Apabila saya melanggar dari ketentuan publikasi, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Batam, 15 Agustus 2026

Pembuat Pernyataan



(Punta Dewa)

NIM. 616080722044

PERNYATAAN PERSETUJUAN

JUDUL PENELITIAN	:	HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LUBUK BAJA KOTA BATAM TAHUN 2026
NAMA MAHASISWA	:	PUNTA DEWA
NIM	:	616080722044

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan telah dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Institut Kesehatan Mitra Bunda.

Batam, 31 Agustus 2026

PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
Dr. Ns. Ditte Ayu Suntara, M.Kep	Ns. Dedy Siska, M.Kep

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Keperawatan Dan

Pendidikan Profesi Ners

KETUA PRODI

Ns. T. Eltrikanawati, M.Kep

PENGESAHAN

Skripsi ini Telah Dipertahankan dan Telah Diperbaiki Sesuai dengan
Masukan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu
Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda
Pada Tanggal 3 September 2026

Mengesahkan
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Institut Kesehatan Mitra Bunda

PEMBIMBING I

Dr. Ns. Ditte Ayu Suntara, M.Kep

PEMBIMBING II

Ns. Dedy Siska, M.Kep

PENGUJI I

Ns. T. Eltrikanawati, M.Kep

PENGUJI II

Ns. Inke Asmika, S.Kep

Mengetahui

Ketua Program studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Ns. T. Eltrikanawati, M.Kep.

RIWAYAT HIDUP PENELITI



A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Punta Dewa
2. NIM : 616080722044
3. Tempat / Tanggal Lahir : Jawa Timur, 18 Juni 2004
4. Agama : Islam
5. Jenis Kelamin : Laki-laki
6. Alamat Rumah : Jl. Seraya No.1, Kampung Seraya
7. E-mail : depuntadewa@gmail.com
8. No. Telpon/HP : 085213109102

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pendidikan SD di SDN 01 Sungai Tohor Tahun 2011-2016
2. Pendidikan MTS Nurul Iman Sendanu Darul Ihsan Tahun 2017-2019
3. Pendidikan MA Darul Na'im Sungai Tohor Tahun 2020-2022

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. Tahun 2022-2023 : BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa) Devisi Olahraga dan Kesenian

Batam, 21 April 2026

Punta Dewa

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam ". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners di Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hj. Gusnawati, STr. Keb., M.K.M., selaku Ketua Yayasan Harapan Bunda Batam.
2. Dr. Nelli Roza, S.Kp., M.Kes. M.M, selaku Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.
3. Dr. Ns. Savitri Gemini, M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.
4. Ns. T. Eltrikanawati, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.

5. Dr. Ns. Ditte Ayu Suntara, M.Kep., selaku Sekretaris Program Studi Elektromedis sekaligus pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Dedy Siska, M.Kep., selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
8. Kepala Dinas Kesehatan Kota Batam dan Staf Dinas Kesehatan Kota Batam yang telah memberikan informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian ini.
9. Kepala Puskesmas Lubuk Baja dan Staf Puskesmas Lubuk Baja yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta membantu dalam pelaksanaan studi pendahuluan dan penelitian.
10. Teristimewa kepada Ayah Isrofi, Ibu Suraya, dan adik-adik penulis Nikita Dewi dan Punta Cantika yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta semangat yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, khususnya sahabat penulis Nurlaili Mukarromah, Ulfa Mufidah, Yuni Kristina, Revy Enggela, atas kebersamaan, dukungan, dan kerja sama selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

13. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Punta Dewa. Terima kasih telah mampu bertahan hingga sejauh ini, tetap memilih untuk terus melangkah dan berjuang sampai berada di titik ini. Terima kasih untuk tidak menyerah meskipun banyak ujian dan tantangan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga senantiasa menjadi pribadi yang selalu bersyukur atas segala rahmat-Nya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Batam, 31 Agustus 2026



Punta Dewa

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **i**

PERNYATAAN PERSETUJUAN ..... **ii**

PENGESAHAN ..... **iii**

RIWAYAT HIDUP PENELITI ..... **iv**

ABSTRAK ..... **v**

ABSTRACT ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR SKEMA ..... **xv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

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 9

1.4 Manfaat Penelitian 9

1.4.1 Manfaat Teoritis 9

1.4.2 Manfaat Praktis 10

1.5 Keaslian Penelitian 11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 15

2.1 Konsep Lansia 15

2.1.1 Definisi Lansia 15

2.1.2 Batasan-batasan Lanjut Usia 15

2.1.3 Proses Menua (*Aging Proces*) 16

2.1.4 Tipe-tipe Lansia 17

2.1.5 Ciri- Ciri Lansia 19

2.1.6 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia 21

2.1.7 Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Pada Lansia 31

2.1.8 Masalah Pada Lansia 36

2.2 Hipertensi 40

2.2.1 Pengertian Hipertensi 40

2.2.2 Klasifikasi Hipertensi 40

2.2.3 Tanda Dan Gejala Hipertensi 43

2.2.4 Patofisiologi Hipertensi 47

2.2.5 Diagnosis Hipertensi 50

2.2.6 Faktor Resiko Hipertensi 52

2.2.7 Komplikasi Hipertensi 58

2.2.8 Pencegahan dan Penanganan Hipertensi 61

2.2.9 Peran Dukungan Sosial Terhadap Penanganan Hipertensi 70

2.3 Konsumsi Buah Dan Sayur 72

2.3.1 Definisi Konsumsi Buah Dan Sayur 72

2.3.2 Jenis-jenis Buah dan Sayur 74

2.3.3 Fungsi Buah dan Sayur 75

2.3.4 Kebutuhan Buah dan Sayur 76

2.3.5 Cara Penilaian Konsumsi Buah dan Sayur 77
2.4 Teori Perilaku Kesehatan Lawrence Green..... 78
2.5 Kerangka Konseptual 80
2.6 Hipotesis Penelitian..... 81
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 82
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian 82
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 82
3.2.1 Populasi Penelitian..... 82
3.2.2 Sampel Penelitian 83
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian..... 87
3.3.1 Lokasi Penelitian..... 87
3.3.2 Waktu Penelitian..... 87
3.4 Variabel Penelitian 87
3.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas)..... 87
3.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat) 88
3.5 Kerangka Kerja Penelitian 88
3.6 Prosedur Penelitian..... 88
3.6.1 Tahap Persiapan..... 88
3.6.2 Tahap Pelaksanaan..... 89
3.6.3 Tahap Akhir 91
3.7 Pengumpulan Data 91
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data..... 91
3.7.2 Instrumen Penelitian 92
3.7.3 Uji Validitas dan Reliabilitas..... 93

3.8 Pengolahan Data 94
3.8.1 Cleaning 94
3.8.2 Coding 94
3.8.3 Entering 95
3.8.4 Analisa Data 96
3.9 Definisi Operasional 99
3.10 Etika Penelitian 101
3.10.1 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) 101
3.10.2 Tanpa Nama (*Anonimity*) 102
3.10.3 Kerahasiaan (*Confidentialy)* 102
3.10.4 Keadilan *(Justice)* 102
3.10.5 Perlindungan (*Protection Discomfort)* 102
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 103
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian 103
4.1.1 Kondisi Geografis 104
4.2 Hasil Penelitian 105
4.2.1 Data umum 105
4.2.2 Data Khusus 106
4.3 Pembahasan 111
4.3.1 Data Khusus 111
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 128
5.1 Kesimpulan 128
5.2 Saran 128
DAFTAR PUSTAKA 131

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian..... 11

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi berdasarkan tekanan darah..... 43

Tabel 2.2 Pengaruh modifikasi gaya hidup terhadap manajemen hipertensi..... 66

Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia..... 100

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2026 105

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2026 106

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2026 107

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2026 107

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2026..... 108

Tabel 4.6 Hubungan Konsumsi Buah Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2026 109

Tabel 4.7 Hubungan Konsumsi Sayur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2026 110

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Konseptual 80

Skema 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian 88

Skema 3. 2 Alur Penelitian..... 90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Spigmomanometer (Alat Ukur Tekanan darah) 51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin pengambilan Data Awal Dinkes Kota Batam

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Dinkes

Lampiran 3 Data Jumlah Lansia di Seluruh Puskesmas Kota Batam

Lampiran 4 Data Jumlah Kasus Hipertensi di Seluruh Puskesmas Kota Batam

Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam

Lampiran 6 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam

Lampiran 7 Data Jumlah Lansia Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Priode 2021-2025

Lampiran 8 Surat Permohonan Persetujuan Etik

Lampiran 9 Surat Balasan Permohonan Persetujuan Etik

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian

Lampiran 11Surat Balasan Izin Penelitian Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam

Lampiran 12 Lembar persetujuan Menjadi Responden Penelitian

Lampiran 13 Kuesioner Formulir SQ-FOOD FREQUENCY

Lampiran 14 Ukuran Rumah Tangga (URT) dan gram buah dan sayur

Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 16 lembar konsultasi pembimbing 1

Lampiran 17 lembar konsultasi pembimbing 2

Lampiran 18 Hasil Analisis Univariat dan Bivariat

Lampiran 19 Master Tabel Penelitian