

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul.....	i
Lembar Persyaratan Gelar.....	ii
Lembar Persetujuan .....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Surat Pernyataan Orisinalitas .....	v
Kata Pengantar.....	vi
Motto dan Persembahan.....	viii
Abstrak.....	x
Abstract.....	xi
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Gambar .....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
Daftar Singkatan dan Lambang .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Pola Makan.....	7
2.1.1 Definisi Pola Makan .....	7
2.1.2 Komponen Pola Makan.....	8
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi pola makan.....	8
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan.....	9
2.1.5 Food Frequency questionnaire (FFQ).....	10
2.1.6 Menu makanan untuk penderita hipertensi .....	13
2.2 Konsep Teori Aktivitas Fisik .....	16
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	16
2.2.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	16
2.2.3 Manfaat Aktifitas Fisik .....	17

2.2.4	Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	18
2.2.5	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	19
2.3	Konsep Hipertensi .....	20
2.3.1	Definisi Hipertensi .....	20
2.3.2	Klasifikasi Hipertensi.....	21
2.3.3	Klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa .....	21
2.3.4	Etiologi hipertensi .....	21
2.3.5	Patofisiologi hipertensi .....	27
2.3.6	Manifestasi Klinis .....	29
2.3.7	Komplikasi.....	30
2.4	Konsep Prolanis.....	32
2.4.1	Definisi.....	32
2.4.2	Tujuan Prolanis .....	32
2.4.3	Bentuk Pelaksanaan Prolanis .....	32
2.5	Kerangka Konseptual .....	34
2.6	Hipotesis Penelitian.....	35
2.7	Jurnal Rujukan.....	36

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1	Desain Penelitian.....	39
3.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	39
3.2.1	Populasi.....	39
3.2.2	Sampel.....	39
3.2.3	Teknik Sampling.....	40
3.3	Kerangka Kerja.....	41
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	42
3.4.1	Variabel Independen.....	42
3.4.2	Definisi Dependen .....	43
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
3.5.1	Lokasi Penelitian .....	46
3.5.2	Waktu Penelitian .....	46
3.6	Instrumen Penelitian.....	46
3.7	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	46
3.7.1	Prosedur Pengambilan Data.....	46
3.7.2	Teknik Pengumpulan Data .....	47
3.8	Analisis Data .....	47
3.8.1	<i>Editing</i> .....	47
3.8.2	<i>Coding</i> .....	48
3.8.3	<i>Scoring</i> .....	48

3.8.4 <i>Tabulating</i> .....	51
3.9 Etika Penelitian.....	52
3.9.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar persetujuan menjadi responden) ...	52
3.9.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa nama).....	52
3.9.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	52
3.10 Keterbatasan .....	53
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	54
4.1.2 Data umum.....	55
4.1.3 Data Khusus .....	55
4.2 Pembahasan.....	57
4.2.1 Pola makan pada anggota prolans di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban .....	57
4.2.2 Aktivitas fisik pada anggota prolans di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban .....	59
4.2.3 Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolans di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban .....	61
4.2.4 Hubungan pola makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban .....	63
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	66
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	67
5.2 Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	68
<b>LAMPIRAN</b>	

