

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Ruang Lingkup.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Bagi Peneliti.....	5
1.5.2 Bagi Sampel.....	5
1.5.3 Bagi Poltekkes Jurusan Gizi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja.....	7
2.1.1 Definisi.....	7
2.1.2 Pola Konsumsi Pada Remaja.....	7
2.2 Hipertensi.....	9
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	9
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.2.3 Jenis-Jenis Hipertensi.....	10
2.2.4 Patofisiologi Hipertensi.....	12
2.2.5 Etiologi Hipertensi.....	12
2.2.6 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	15
2.2.7 Dampak Hipertensi.....	16
2.2.8 Manajemen Pada Remaja Yang Hipertensi.....	16
2.3 Diet DASH.....	17

2.3.1 Definisi	17
2.3.2 Tips Melakukan Diet DASH	18
2.3.3 Kandungan Natrium dalam Makanan dan Minuman.....	21
2.3.4 Kandungan Lemak dalam Makanan dan Minuman	23
2.3.5 Kandungan Kalium dalam Sayur dan Buah	23
2.4 Penyuluhan.....	24
2.4.1 Definisi	24
2.4.2 Metode Penyuluhan	24
2.4.3 Media Penyuluhan	25
2.5 Perilaku.....	27
2.5.1 Definisi	27
2.5.2 Perubahan Perilaku	28
2.5.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku.....	28
2.5.4 Bentuk Perubahan Perilaku	29
BAB III KERANGKA TEORITIS, KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	31
3.1 Kerangka Teoritis	31
3.2 Kerangka Konsep	32
3.3 Hipotesis.....	33
3.4 Definisi Operasional	33
3.4.1 Diet DASH.....	33
3.4.2 Tekanan Darah Sistolik.....	33
3.4.3 Asupan Natrium	33
3.4.4 Asupan Lemak.....	30
3.4.5 Asupan Sayur dan Buah.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....	35
4.1 Desain Penelitian.....	35
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	35
4.2.1 Waktu Penelitian	35
4.2.2 Tempat Penelitian	36
4.3 Populasi dan Sampel.....	36
4.3.1 Populasi	36
4.3.2 Sampel.....	36
4.3.3 Cara Pengambilan Sampel.....	36

4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	37
4.4.1 Data Primer.....	37
4.4.2 Data Sekunder.....	37
4.4.3 Cara Pengumpulan Data.....	37
4.5 Pengolahan Data.....	38
4.5.1 Pengolahan Data.....	38
4.5.2 Analisis Data.....	39
BAB V HASIL PENELITIAN.....	41
5.1 Karakteristik Sampel.....	41
5.1.1 Usia.....	41
5.1.2 Jenis Kelamin.....	41
5.1.3 Riwayat Hipertensi Keluarga.....	42
5.2 Analisis Univariat.....	42
5.2.1 Asupan Natrium Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	42
5.2.2 Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	43
5.2.3 Asupan Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	43
5.2.4 Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	45
5.2.5 Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	46
5.3 Analisis Bivariat.....	47
5.3.1 Uji Normalitas.....	47
5.3.2 Perubahan Asupan Natrium Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	48
5.3.3 Perubahan Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	49
5.3.4 Perubahan Asupan Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	49
5.3.5 Perubahan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	49
5.3.6 Perubahan Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	50
BAB V PEMBAHASAN.....	51
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	51
6.2 Gambaran Karakteristik Sampel.....	51
6.2.1 Usia.....	51
6.2.2 Jenis Kelamin.....	52
6.2.3 Riwayat Hipertensi Keluarga.....	53

6.3 Asupan Natrium Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	53
6.4 Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi	54
6.5 Asupan Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi	55
6.6 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	57
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	59
7.1 Simpulan.....	59
7.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	66