



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS KURANJI
KOTA PADANG TAHUN 2026**

Oleh:

RIZKY HANANDA

NIM. 2211223037



Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 28 Juli 2026

RIZKY HANANDA, NIM. 2211223037

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PESERTA
PROLANIS DI PUSKESMAS KURANJI KOTA PADANG TAHUN 2026**

xii + 73 halaman, 20 tabel, 5 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kepatuhan Diet, Status Gizi, dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis di Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner kepatuhan diet DASH (*dietary approaches to stop hypertension*), kuesioner kualitas tidur PSQI (*pittsburgh sleep quality index*), serta pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) dan tekanan darah. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *fisher's exact*.

Hasil

Penelitian ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol sebesar 56,4%, kepatuhan diet patuh 79,5%, status gizi *overweight* 74,4%, serta kualitas buruk 71,8%. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi ($p\text{-value} = 0,001$) dengan tekanan darah. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,482$). Sementara itu, hubungan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah tidak dapat dianalisis secara statistik karena tidak memenuhi asumsi uji.

Kesimpulan

Kepatuhan diet dengan tekanan darah tidak dapat dianalisis secara statistik karena tidak memenuhi asumsi uji. Status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah. Sementara itu, kualitas tidur dengan tekanan darah tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Daftar Pustaka : 93 (1989-2026)

Kata Kunci : Kepatuhan diet, kualitas tidur, tekanan darah, prolanis, status gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 28th July 2026

RIZKY HANANDA, NIM. 2211223037

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY ADHERENCE, NUTRITIONAL STATUS, AND SLEEP QUALITY WITH BLOOD PRESSURE AMONG HYPERTENSION PATIENTS IN PROLANIS PROGRAM AT KURANJI PUBLIC HEALTH CENTER, PADANG CITY IN 2026

xii + 73 pages, 20 tables, 5 figures, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to determine the relationship between dietary adherence, nutritional status, and sleep quality with blood pressure among hypertension patients in the Prolanis program at Kuranji Public Health Center, Padang City in 2026.

Method

This study used a quantitative approach with a cross-sectional study design. The sampling technique used total sampling. Data were collected through completing the DASH (dietary approaches to stop hypertension) dietary adherence questionnaire, sleep quality questionnaire, as well as anthropometric and blood pressure measurements. Data analysis was conducted univariately and bivariately using fisher's exact test.

Result

This study found that 56.4% of hypertension patients had uncontrolled blood pressure, 79.5% demonstrated good dietary adherence, 74.4% were classified as overweight, and 71.8% reported poor sleep quality. Statistical analysis revealed a significant association between nutritional status and blood pressure ($p\text{-value} = 0.001$), whereas no significant association was found between sleep quality and blood pressure ($p\text{-value} = 0.482$). The relationship between dietary adherence and blood pressure could not be statistically analyzed due to violation of test assumptions.

Conclusion

Dietary adherence and blood pressure could not be statistically analyzed because it did not meet the test assumptions. Nutritional status had a significant relationship with blood pressure, whereas sleep quality did not have a significant relationship with blood pressure.

References : 93 (1989-2026)

Keywords : Blood pressure, dietary adherence, nutritional status, prolanis, sleep quality