

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS TEKANAN
DARAH DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA
SEMESTER IV PROGRAM STUDI GIZI FIK UMS**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan



Disusun oleh:
Yunjiani Arrochim
J 210.140.082

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS TEKanan DARAH DAN
INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA SEMESTER IV PROGRAM
STUDI GIZI FIK UMS**

SKRIPSI

Oleh:

YUNJIANI ARROCHIM

J 210.140.082

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Fahrur Nur Rosyid, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN/NIK.0009107501

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS TEKANAN DARAH DAN
INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA SEMESTER IV PROGRAM
STUDI GIZI FIK UMS**

OLEH :

YUNJIANI ARROCHIM

J 210.140.082

Telah berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari, Sabtu 25 Agustus 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Fahrur Nur Rosyid, S.Kep.,Ns.,M.Kes (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Okti Sri Purwanti, S.Kep.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.M.B (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Kartinah, S.Kep., M.P.H (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,

Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes

NIK 786

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan. Karena itu, bila Anda telah selesai (mengerjakan yang lain) dan kepada Allah, berharaplah”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“... Jadilah engkau orang yang berilmu (pandai), atau orang yang belajar, atau orang yang mau mendengarkan ilmu, atau orang yang menyukai ilmu. Dan janganlah engkau menjadi orang yang kelima, maka kamu akan celaka”

(HR. Baihaqi)

“Intelligence plus Character – that is the goal of true education”

(Marthin Luther King Jr)

“Ambillah kebaikan dari apa yang Anda lihat, jangan melihat siapa yang melakukannya”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini berharga berkat doa dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ingin mempersembahkan skripsi ini dan berterima kasih banyak kepada:

1. Orang tua saya, Ibu Sunarsih dan Bapak Nur Rochim Bashori yang senantiasa memberikan doa, dukungan finansial, nasehat, motivasi dan menguatkan saya untuk meraih gelar sarjana. Tidak lupa untuk adik-adik saya, Qomaruddin Arrochim, Alwi Muzammil Nurrochim dan Az-zahra Nurrochimah, serta 'dia' Ria Hidayati, yang senantiasa mengembalikan bahagia dan semangat, kalian selalu dihatiku.
2. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan, khususnya kepada dosen pembimbing akademik dan skripsi serta dosen penguji yang telah memberikan banyak arahan dan masukan dalam proses meraih gelar sarjana ini.
3. Seluruh keluarga besar dan saudara saya, khususnya alm. mbah Sutyem, alm. mbah Katimin, alm. mbah Jumilah, alm. mbah A. Sayuti, poh Rochmat, poh Siti, lek Wiji, lek Isyah, mbak Ula, mbak Mila, mbak Putri, kang Faqih, dek Rizqi, dek Reza, dan dek Dinda.
4. Sahabat-sahabat saya di S1 Keperawatan Angkatan 2014 terkhusus kelas B yang selama ini selalu menemani dalam berproses selama ini.
5. Sahabat-sahabat saya di organisasi Resimen Mahasiswa Mahadipa Batalyon 916 Sember Nyowo dan Lembaga Pers Mahasiswa Campus, serta tidak lupa juga seluruh aktivis kampus yang telah memberikan banyak sekali pelajaran dan pengalaman berharga.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul, “Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Tekanan Darah dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Semester VI Program Studi Gizi FIK UMS”. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, beserta seluruh keluarga, sahabat dan umatnya. Semoga kelak kita mendapat syafaatnya di *yaumulakhir*. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang digunakan untuk memperoleh gelar Sarjana S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulisan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

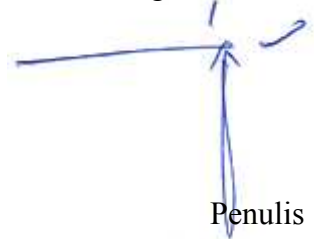
1. Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Arum Pratiwi, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Okti Sri Purwanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.M.B, selaku pembimbing akademik sekaligus penguji skripsi yang telah banyak memberikan nasehat, masukan, dan bimbingan kepada penulis.
4. Fahrur Nur Rosyid, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan kepada penulis.
5. Kartinah, S.Kep., M.P.H, selaku penguji skripsi yang telah memberikan banyak arahan dan masukan.

6. Seluruh dosen Keperawatan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.
7. Keluarga, saudara, dan sahabat yang telah memberikan semangat, dukungan dan do'a.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan atas semua yang telah diberikan. Kritik, saran dan masukan sangat berarti bagi penulis mengingat masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi seluruhnya, khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikumWr. Wb.

Surakarta, 25 Agustus 2018



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Gaya Hidup Mahasiswa	8
B. Status Tekanan Darah	17
C. Indeks Massa Tubuh	25
D. Hubungan Gaya Hidup Mahasiswa Dengan Status Tekanan Darah dan Indeks Massa Tubuh	29
E. Kerangka Teori	31
F. Kerangka Konsep	32
G. Hipotesis	32
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33

1. Populasi	33
2. Sampel	34
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional	36
F. Instrumen Penelitian	36
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	39
Uji Validitas	39
Uji Reliabilitas	40
H. Etika Penelitian	41
I. Pengolahan Data	41
J. Analisa Data	41
1. Analisa Univariat	41
2. Analisa Bivariat	42
K. Jalannya Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	32

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VIII	20
Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 3.2 Skoring Kuesioner Gaya Hidup	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Status Tekanan Darah	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh	49
Tabel 4.5 Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Tekanan Darah	49
Tabel 4.6 Hubungan Gaya Hidup Dengan Indeks Massa Tubuh	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumen Perizinan

Lampiran 2 *Informed Consent*

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas

Lampiran 5 Tabulasi Data

Lampiran 6 Hasil Olahan SPSS Data Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
CDC	: <i>Centers for Disease Control</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
DinkesJateng	: Dinas Kesehatan Jawa Tengah
DM	: Diabetes Mellitus
FIK	: Fakultas Ilmu Kesehatan
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
JNC VIII	: <i>The Joint National Committee VIII</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Kg	: Kilogram
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
m ²	: meter kuadrat
MET	: <i>Metabolic Energy Turnover</i>
mmHg	: millimeter Hydragrum
Prodi	: Program Studi
PTM	: Penyakit Tidak Menular
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
UMS	: Universitas Muhammadiyah Surakarta
WHO	: <i>World Health Organization</i>

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS TEKANAN DARAH DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA SEMESTER IV PROGRAM STUDI GIZI FIK UMS

Abstrak

Latar Belakang: Gaya hidup selalu mengalami perubahan dan di anggap dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang. Pengukuran status tekanan darah dan indeks massa tubuh menjadi alternatif dalam upaya deteksi dini faktor risiko akibat masalah kesehatan.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan status tekanan darah dan indeks massa tubuh mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil menggunakan metode *purposive sampling* sebanyak 60 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, dan stres), pengukur tekanan darah, tinggi badan, dan berat badan. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil: Hasil distribusi frekuensi menunjukkan jenis kelamin sebagian besar responden adalah perempuan (83%), gaya hidup sebagian besar tidak beresiko (58%), pengukuran tekanan darah terdiri atas kategori normal (70%), hipotensi (18%) dan normal tinggi (12). Sedangkan indeks massa tubuh terdiri atas kategori normal (54%), *overweight* (18%), Obesitas (15%), dan sisanya kurus (13%). Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi gaya hidup dengan status tekanan darah ($p=1,209$), dan indeks massa tubuh ($p=0,272$) dengan asumsi tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Kesimpulan: Gaya hidup mahasiswa semester IV Program Studi Gizi bukan merupakan faktor yang mempengaruhi status tekanan darah dan indeks massa tubuh. Status tekanan darah dan IMT tidak hanya dipengaruhi oleh gaya hidup, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi keduanya, seperti status kesehatan, perkembangan, dll.

Kata Kunci: gaya hidup, status tekanan darah, indeks massa tubuh.

LIFESTYLE RELATIONSHIP WITH BLOOD PRESSURE STATUS AND BODY MASS INDEX OF THE FOURTH SEMESTER STUDENT OF THE NUTRITION STUDY PROGRAM FIK UMS

Abstract

Background: Lifestyle is always changing and can affect a person's health status, Measurement of blood pressure status and body mass index be an alternative to early detection of risk factors due health problems.

Reasearch Purposes: Determine the relationship between lifestyle with the blood pressure status and body mass index of fourth semester students of Nutrition Study Program FIK UMS.

Method: This research uses descriptive quantitative research with cross sectional approach. Samples were taken using purposive sampling method 60 respondents. The instrument used was a questionnaire lifestyle (diet, physical activity, and stress), measuring blood pressure, height, and weight. Statistical data analysis using chi square test.

Results: The results show the frequency distribution of the sexes the majority of women (83%), lifestyle mostly without risk (58%), blood pressure measurements consist of the normal category (70%), hypotension (18%) and high normal (12). While body mass index consists of the normal category (54%), overweight (18%), obesity (15%), and the remaining thin (13%). The results of statistical tests of significance lifestyle values obtained with the blood pressure status ($p = 1.209$), and body mass index ($p = 0.272$) with the assumption that there is no relationship.

Conclusion: Lifestyle fourth semester students of Nutrition Study Program is not a factor affecting the status of blood pressure status and body mass index. Blood pressure status and BMI is not only influenced by lifestyle, but there are other factors that can affect them, such as health status, progress, etc.

Keywords: lifestyle, blood pressure status, body mass index.