

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KONSUMSI SERAT
DENGAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KOREM 074
WARASTRATAMA SURAKARTA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran**



Diajukan oleh:

AULIA RAHMAN

J500150052

**FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KONSUMSI SERAT
DENGAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KOREM 074
WARASTRATAMA SURAKARTA

Yang diajukan oleh :

Aulia Rahman

J500150052

Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji dan Pembimbing Utama Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada hari Senin, 7 Januari 2019.

Ketua Penguji

Nama : dr. M. Shoim Dasuki, M. Kes.

NIK : 676

Anggota Penguji

Nama : dr. Safari Wahyu Jatmiko, M. Si. Med.

NIK : 1362

Pembimbing Utama

Nama : dr. Nur Mahmudah, M. Sc.

NIK : 100.1769



Dekan



Prof. DR. dr. E. M. Sutrisna, M. Kes.

NIK: 919

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain yang tertulis dalam naskah ini, kecuali disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 7 Januari 2019



Aulia Rahman

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya”

(Q. S. Al - Baqarah: 286)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q. S. Al - Insyirah: 5)

“Barang siapa yang melepaskan satu kesusahan seorang mukmin, pasti Allah akan melepaskan darinya satu kesusahan pada hari kiamat. Barang siapa yang menjadikan mudah urusan orang lain, pasti Allah akan memudahkannya di dunia dan di akhirat. Barang siapa yang menutupi aib seorang muslim, pasti Allah akan menutupi aibnya di dunia dan di akhirat. Allah senantiasa menolong hamba Nya selama hamba Nya itu suka menolong saudaranya”

(HR. Muslim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Karya ini saya persembahkan untuk :

Bapak Djazuli dan Ibu Sobrul Hasanah

Sebagai motivator terbesar dalam hidup saya dan selalu mendoakan dan menyayangi saya setiap saat.

Seluruh keluarga besar saya

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'aalamin segala puji bagi Allah S.W.T. yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Tingkat Stres dan Konsumsi Serat dengan Tekanan Darah pada Anggota Korem 074 Warastratama Surakarta” sebagai syarat menyelesaikan program studi Pendidikan Dokter pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis mendapatkan bantuan, petunjuk, saran dan arahan dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih yang dalam kepada:

1. Prof. Dr. EM Sutrisna, dr., M. Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Erika Diana Risanti, dr., M. Sc. selaku kepala biro skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Nur Mahmudah, dr., M. Sc. selaku pembimbing utama atas saran dan masukan untuk penelitian penulis hingga terselesainya skripsi ini.
4. M. Shoim Dasuki dr., M. Kes. selaku penguji utama dan Safari Wahyu Jatmiko, dr., M. Si. Med. selaku penguji pendamping yang telah memberikan banyak kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dan anggota KOREM 074 Warastratama Surakarta atas kerjasama dan bantuannya sehingga penelitian ini dapat berjalan sebagaimana mestinya.
6. Keluarga penulis yang selalu memotivasi dan mengiringi setiap langkah penulis dengan doa.
7. Teman seperjuangan dari awal sampai sekarang : Muhammad Nur Alamsyah.
8. Teman-teman payungan skripsi : Muh. Irfan P, Muhammad Nur Alamsyah, Yunika Prajna S, Nurmaita W, Variansa Sava R.
9. Teman-teman yang telah membantu dalam proses penelitian ini khususnya : Imtiyas Risna dan Teguh Primadani.
10. Teman teman Acromion yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

11. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu proses penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat kepada semuanya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat umum maupun kalangan medis, khususnya dunia kedokteran.

Surakarta, 7 Januari 2019

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Aulia Rahman

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI..... | ii |
| PERNYATAAN..... | iii |
| MOTTO..... | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| INTISARI..... | xiii |
| ABSTRACT..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 2 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 2 |
| D. Manfaat penelitian | 3 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 4 |
| A. Dasar Teori | 4 |
| 1. Tekanan darah | 4 |
| 2. Stres | 10 |
| 3. Serat..... | 11 |
| 4. Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah | 13 |
| 5. Hubungan konsumsi serat dengan tekanan darah..... | 13 |
| B. Kerangka Teori | 14 |
| C. Hipotesis | 15 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 16 |
| A. Desain Penelitian | 16 |
| B. Tempat dan waktu penelitian..... | 16 |

| | |
|--|-----------|
| C. Populasi Penelitian | 16 |
| D. Sampel dan Teknik Sampling..... | 16 |
| E. Estimasi Besar Sampel | 16 |
| F. Kriteria Inklusi dan Eksklusi | 18 |
| G. Variabel Penelitian | 18 |
| H. Definisi Operasional | 18 |
| I. Instrumen Penelitian | 20 |
| J. Analisis Data..... | 20 |
| K. Alur Penelitian..... | 21 |
| L. Jadwal Kegiatan..... | 22 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 23 |
| A. Hasil Penelitian..... | 23 |
| B. Pembahasan | 24 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 28 |
| A. Kesimpulan..... | 28 |
| B. Saran | 28 |
| DAFTAR PUSTAKA | 29 |
| LAMPIRAN | 33 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Teori..... | 14 |
| Gambar 2. Alur Penelitian..... | 21 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Normal (JNC-VIII)..... | 6 |
| Tabel 2. Angka Kecukupan Serat yang Dianjurkan Untuk Orang Indonesia | 13 |
| Tabel 3. Jadwal Kegiatan | 22 |
| Tabel 4. Gambaran Umum Sampel..... | 23 |
| Tabel 5. Karakteristik Hasil Tingkat Stres dan Konsumsi Serat dengan Tekanan Darah..... | 24 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Penjelasan Penelitian | 33 |
| Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> | 36 |
| Lampiran 3. Data Diri Responden | 37 |
| Lampiran 4. Kuesioner DASS 42..... | 39 |
| Lampiran 5. Kuesioner SQ-FFQ | 41 |
| Lampiran 6. Perijinan Penelitian..... | 43 |
| Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian | 45 |

INTISARI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KONSUMSI SERAT DENGAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KOREM 074 WARASTRATAMA SURAKARTA

Aulia Rahman¹, Nur Mahmudah²

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Latar belakang: Tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko, diantaranya stres dan konsumsi serat yang rendah. Faktor risiko tersebut termasuk dalam faktor risiko yang dapat diubah, sehingga angka kejadian tekanan darah tinggi yang berasal dari faktor risiko tersebut dapat ditekan.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan konsumsi serat dengan tekanan darah pada anggota korem 074 Warastratama Surakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dan dilaksanakan di Korem 074 Warastratama Surakarta. Subjek penelitian adalah 133 responden yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Pengambilan data tingkat stres dengan menggunakan kuesioner DASS 42, data konsumsi serat menggunakan kuesioner SQ-FFQ, data tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* dan *stethoscope*. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tekanan darah ($p = 0,000$), sedangkan hubungan antara konsumsi serat dengan tekanan darah menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,356$).

Kesimpulan: Tingkat stres berhubungan secara signifikan terhadap tekanan darah dan konsumsi serat tidak berhubungan secara signifikan dengan tekanan darah.

Kata kunci: tingkat stres, konsumsi serat, tekanan darah

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND FIBER CONSUMPTION WITH BLOOD PRESSURE IN MEMBERS OF KOREM 074 WARASTRATAMA SURAKARTA

Aulia Rahman¹, Nur Mahmudah²

Medical Faculty of Universitas Muhammadiyah Surakarta

Background: High blood pressure is influenced by several risk factors, including stress and low fiber consumption. These risk factors are included in the risk factors that can be changed, so that the incidence of high blood pressure originating from these risk factors can be reduced.

Objective: To find out the relationship between stress levels and fiber consumption with blood pressure in members of Korem 074 Warastratama Surakarta.

Method: This study used a cross-sectional study design and was conducted in Korem 074 Warastratama Surakarta. The research subjects were 133 respondents taken by consecutive sampling technique. Collecting stress level data using the DASS 42 questionnaire, fiber consumption data using the SQ-FFQ questionnaire, blood pressure data using a sphygmomanometer and stethoscope. Data were analyzed using the chi-square test.

Result: The results of the chi-square test showed that there was a significant relationship between stress levels and blood pressure ($p = 0,000$), while the relationship between fiber consumption and blood pressure showed no significant relationship ($p = 0,356$).

Conclusion: Stress levels are significantly related to blood pressure and fiber consumption is not significantly associated with blood pressure.

Keywords: stress levels, fiber consumption, blood pressure

¹ Student at Medical Faculty of Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Lecturer at Medical Faculty of Universitas Muhammadiyah Surakarta