

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STRES PADA KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLONGGO, KABUPATEN JEPARA,
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh :

Nama : Salsabella Septa Widyowati

NIM : J210.204.052

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
JANUARI 2024**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STRES PADA KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLONGGO, KABUPATEN JEPARA,
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Dosen Pembimbing :

Supratman, SKM., M.Kes., Ph.D

Disusun Oleh :

Nama : Salsabella Septa Widyowati

NIM : J210.204.052

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan
Bahwa skripsi yang berjudul

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STRES PADA KEJADIAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS MLONGGO, KABUPATEN JEPARA, JAWA TENGAH**

Diajukan oleh:

SALSABELLA SEPTA WIDYOWATI

J210204052

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh
Dosen Pembimbing

Supratman, SKM, M.Kes., Ph.D

NIK/NIDN : 755/0617066801

Hari/Tanggal : Kamis, 15 Februari 2024

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STRES PADA KEJADIAN HIPERTENSI DI
PUSKEMAS MLONGGO, KABUPATEN JEPARA, JAWA TENGAH**

Oleh :

SALSABELLA SEPTA WIDYOWATI

J210204052

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 15 Februari 2024

Pembimbing

Supratman, SKM, M.Kes., Ph.D

NIK/NIDN : 755/0617066801

Penguji:

1. Supratman, SKM, M.Kes., Ph.D
(Ketua Dewan Penguji)
2. Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep
(Anggota Dewan II Penguji)

Menyetujui

Kaprodi/Keperawatan

Dr. Arif Widodo, M.Kes

NIK/NIDN : 360/0605066901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dr. Um Bubi Rahayu, S.Fis., M.Kes

NIK/NIDN : 750/0620117301

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

- (1) Prof. Dr. Sofyan Anif, M.si selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
- (2) Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis, FTR., M.Kes selaku dekan dekan Fakultas Kesehatan yang telah memfasilitasi terlaksananya skripsi ini
- (3) Dr. Arif Widodo. A.Kep., M.Kes selaku ketua program studi keperawatan yang telah memberikan dukungan, administrative penyusunan skripsi ini.
- (4) Supratman, SKM, M.Kes., Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
- (5) Bapak dan ibu dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mengajar dan mendidik saya selama ini.
- (6) Seluruh staf karyawan dan karyawan Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- (7) Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Jepara
- (8) Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara
- (9) Kepada Puskesmas Mlonggo yang telah banyak membantu saya dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
- (10) Orangtua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.

(11)Rekan-rekan seperjuangan S1 Keperawatan 2020 kelas Internasional, terimakasih telah menjadi teman yang sangat berkesan.

(12)Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga amal yang telah dilakukan akan dibalas oleh Allah SWT.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan.

Surakarta, 15 Januari 2024

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsabella Septa Widyowati
NPM : J210.204.052
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberukan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS MLONGGO, KABUPATEN JEPARA, JAWA TENGAH

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 15 Januari 2024

Yang menyatakan


(Salsabella Septa Widyowati)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

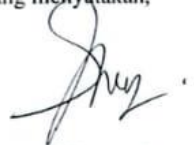
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsabella Septa Widyowati
Nim : J210204052
Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan/Keperawatan
Judul Skripsi : **HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLONGGO, KABUPATEN
JEPARA, JAWA TENGAH**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam penulisan skripsi yang saya buat ini merupakan karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan dan ditemukan ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya bersedia untuk mempertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 15 Januari 2024

Yang menyatakan,



Salsabella Septa Widyowati

J210204052

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STRES PADA KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLONGGO, KABUPATEN JEPARA,
JAWA TENGAH**

Oleh : Salsabella Septa Widyowati

ABSTRAK

Hipertensi termasuk penyakit kronis yang dapat mengakibatkan stres. Stres akan mempengaruhi gaya hidup tiap-tiap individu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dengan gaya hidup pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo. Metode pada penelitian kuantitatif ini yaitu deskriptif korelasi. Sebanyak 216 sampel pasien hipertensi dengan pendekatan *Cross Section* yang diambil menjadi responden serta menggunakan *accidental random sampling*. Instrumen penelitian ini merupakan 2 kuesioner yang telah teruji melalui uji validitas & reliabilitas, serta sphygmomanometer untuk pengukuran tekanan darah. Untuk menguji hipotesis digunakan uji Rank Spearman. Hasil analisis berupa tidak terdapat gaya hidup dengan stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah dengan nilai Sig. (p-value) adalah 0,439 serta correlation coefficient -0,053. Kesimpulan pada penelitian ini adalah karakteristik responden terbanyak berdasarkan usia adalah 56-65 tahun, jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dan tingkat hipertensi terbanyak adalah hipertensi derajat I. Distribusi gaya hidup dengan kejadian hipertensi berada pada frekuensi cukup dan untuk distribusi stres dengan kejadian hipertensi berada pada frekuensi sedang. Serta tidak terdapat hubungan gaya hidup dengan stres pada kejadian hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah.

Kata kunci : hipertensi, gaya hidup, stres, tekanan darah.

ABSTRACT

Name : Salsabella Septa Widyowati
Study Program : Nursing Study Programme, Faculty of Health Sciences
Title : THE RELATIONSHIP OF LIFESTYLE WITH STRESS IN THE INCIDENT OF HYPERTENSION IN MLONGGO HEALTH CENTER, JEPARA DISTRICT, CENTRAL JAVA

Hypertension is a chronic disease that can cause stress. Stress will affect the lifestyle of each individual. The research aims is to identify the association between stress and lifestyle in hypertensive patients at the Mlonggo Community Health Center. Descriptive correlation is the method in this quantitative research. A total of 216 samples of hypertensive patients using the Cross Section approach who were taken as respondents as well as employing random sampling. The instruments for this research are 2 questionnaires that have been tested through validity & reliability tests, as well as a sphygmomanometer for measuring blood pressure. The Spearman Rank Test in knowing hypothesis testing. The outcome of the assessment was there is no relationship lifestyle & stress in hypertensive patients at the Mlonggo Health Centre, Jepara Regency, Central Java, with Sig. (p-value) is 0.439 and the correlation coefficient value is -0.053. The conclusion of this study is that the characteristics of the most respondents based on age were 56-65 years, the highest gender was female and the highest level of hypertension was grade I hypertension. The lifestyle distribution on the incidence of hypertension is at sufficient frequency and the stress distribution on the incidence of hypertension is at moderate frequency. And there is no relationship between lifestyle with stress on the incidence of hypertension at the Mlonggo Community Health Center, Jepara Regency, Central Java.

Keywords: hypertension, lifestyle, stress, blood pressure.

DAFTAR ISI

COVER	i
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u>	ii
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	iii
KATA PENGANTAR	iv
<u>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH</u>	vi
<u>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</u>	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI	10
A. Tinjauan Umum Hipertensi.....	10
B. Tinjauan Gaya hidup	18
C. Tinjauan Stres.....	25
D. Kerangka Teori.....	29
E. Kerangka Konsep	29
F. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Variabel penelitian	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	37
H. Analisa Data	38
I. Uji validitas dan Reliabilitas	39
J. Etika Penelitian	39
K. Jalannya Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan Penelitian.....	47
C. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	54
A. Simpulan	54

B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan JNC 7	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan WHO-ISH 2003	11
Table 3.1 Definisi Operasional	34
Table 4.1 Karakteristik Responden.....	42
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Stres.....	44
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Gaya Hidup Dengan Stres	44
Tabel 4.4. Uji Normalitas Kalmogrov-Smirnov Test	45
Tabel 4.5 Hasil Spearman Rank Antara Gaya Hidup dan Stres	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kegiatan	62
Lampiran 2. Persetujuan Responden.....	63
Lampiran 3. Identitas Responden.....	64
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	65
Lampiran 5. Keterangan Layak Etik	69
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian, Surat Izin Uji Validitas & Reliabilitas dan Surat Izin Pendahuluan.....	70
Lampiran 8. Hasil SPSS Uji Validitas & Reliabilitas	82
Lampiran 10. Hasil SPSS Uji Penelitian.....	85