

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR
KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA**

Karya Tulis Ilmiah
Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Nor'alia
1710913420022



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis terdapat dalam naskah ini dan disebutkan dalam pustaka.

Banjarbaru, Januari 2019



METERAI
STAMPEL
0184AFF459899955
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Nor'alia

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR
KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

NOR'ALIA

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal, 11 Januari 2019

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Dhian Ririn Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kep

Anggota Dewan Penguji Lain



Eka Santi, S.Kep.Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Kurnia Rachmawati, S.Kep.Ns.,MNSc



Ihsan Rizany, S.Kep.Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan




Endang Fertiwiwati, Ns., M.Kes

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA

Nor'alia

Latar Belakang: Gaya Hidup merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa. *World Health Organization* memperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang pada tahun 2025. Gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi antara lain meliputi aktivitas fisik, kebiasaan makan, kebiasaan merokok, dan stress.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Metode: penelitian survei analitik dengan rancangan penelitian *case control* dan desain *retrospektif*. Responden berjumlah 78 orang dengan kelompok kasus 39 orang dan kelompok kontrol 39 orang. Instrumen yang digunakan adalah *tensimeter* dan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil: Gaya hidup yang berhubungan kejadian hipertensi adalah pola makan ($p\text{-value}=0,000$) aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,01$) dan stress ($p\text{-value}=0,01$). Gaya hidup yang tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah merokok ($p\text{-value}=0,28$)

Pembahasan: Pola makan yang buruk penentu dari tingginya tekanan darah seperti konsumsi makanan berlemak dan *intake* garam yang tinggi, sedangkan aktivitas ringan dan sedang pada usia dewasa dapat menyebabkan hipertensi karena aktivitas yang berat dan rutin dapat melatih otot jantung sehingga tekanan darah tetap stabil, saat seseorang merasa tertekan/stress maka tubuhnya akan melepaskan hormon epinefrin dan adrenalin yang meningkatkan tekanan darah secara berkala.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Usia Dewasa, Hipertensi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND THE INCIDENCE HYPERTENSION IN ADULT AGE IN SAPALA VILLAGE KECAMATAN PAMINGGIR HULU SUNGAI UTARA DISTRICT

Nor'alia

Background: Lifestyle is behavior that is related to one's efforts to maintain and improve their health. An unhealthy lifestyle is an important risk factor for the onset of hypertension in someone including adults. The World Health Organization estimates that about 80% of cases of hypertension increase, especially in developing countries in 2025. Lifestyle associated with the incidence of hypertension includes physical activity, eating habits, smoking habits, and stress.

Objective: To analyze the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in adulthood in Sapala Village, Paminggir District, Hulu Sungai Utara District.

Methods: Analytic survey research was employed with case control research design and retrospective design. A number of 78 responden were divided into a case group (n=39) and a control group too (n=39). Tensimeter and questionnaire were use in the instrument. Data were analyze using chi square.

Results: Lifestyle related to hypertension were diet (p-value = 0,000), physical activity (p-value = 0.01), and stress (p-value = 0.01). smoking was not related to the incidence of hypertension (p-value = 0.28).

Discussion: Poor diet determines the high blood pressure such as consumption of fatty foods and high salt intake, while mild and moderate activities in adulthood can cause hypertension because heavy and routine activities can train the heart muscle so that blood pressure remains stable, when someone feeling depressed / stressed, the body releases the hormone epinephrine and adrenaline which increases blood pressure regularly.

Keywords: Lifestyle, Age of Adults, Hypertension

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara”. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran Prof. Dr. Zairin Noor, dr., Sp.OT(K)., MM dan Kepala Prodi PSIK ULM Endang Pertiwiwati, Ns., M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua dosen pembimbing Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep dan Kurnia Rachmawati, Ns., MNsc yang telah berkenan memberikan saran dan masukan serta arahan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Kedua dosen penguji Eka Santi, Ns., M.Kep dan Ichsan Rizany, Ns., M.Kep yang telah memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik. Kedua orang tua, rekan penelitian, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan sumbangan pemikiran dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi ilmu

pengetahuan khususnya bidang keperawatan dan kesehatan pada umumnya dan semoga menjadi amal jariah dan bernilai ibadah, Aamiin.

Banjarbaru, Januari 2018

Nor'alia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	5
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	5
1.3.1 <i>Tujuan Umum</i>	5
1.3.2 <i>Tujuan Khusus</i>	5
1.4 MANFAAT PENELITIAN	6
1.4.1 <i>Bagi Dinas Kesehatan</i>	6
1.4.2 <i>Bagi Pendidikan Keperawatan</i>	6
1.4.3 <i>Bagi Peneliti Selanjutnya</i>	6
1.5 KEASLIAN PENELITIAN.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 KONSEP USIA DEWASA.....	11
2.1.1 <i>Usia Dewasa Muda</i>	11
2.1.2 <i>Usia Dewasa Menengah</i>	11
2.2 KONSEP GAYA HIDUP	12
2.2.1 <i>Pola Makan</i>	12
2.2.2 <i>Aktivitas Fisik</i>	13
2.2.3 <i>Merokok</i>	15
2.2.4 <i>Stress</i>	16
2.2.5 <i>Cara Pengukuran</i>	17
2.3 KONSEP HIPERTENSI.....	19
2.3.1 <i>Definisi</i>	19
2.3.2 <i>Etiologi</i>	20
2.3.3 <i>Manifestasi Klinis</i>	22
2.3.4 <i>Patofisiologi</i>	22
2.3.5 <i>Komplikasi</i>	24
2.3.6 <i>Cara Pengukuran</i>	24
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	26
3.1 KERANGKA KONSEP.....	26
3.2 HIPOTESIS	29

BAB 4 METODE PENELITIAN.....	31
4.1 RANCANGAN PENELITIAN.....	31
4.2 POPULASI DAN SAMPEL.....	31
4.2.1 <i>Populasi</i>	31
4.2.2 <i>Sampel</i>	31
4.3 INSTRUMEN PENELITIAN.....	35
4.4 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	39
4.5 VARIABEL PENELITIAN.....	41
4.5.1 <i>Variabel Bebas</i>	41
4.5.2 <i>Variabel Terikat</i>	41
4.6 DEFINISI OPERASIONAL.....	41
4.7 PROSEDUR PENELITIAN.....	43
4.7.1 <i>Tahap Persiapan</i>	43
4.7.2 <i>Tahap Pelaksanaan</i>	44
4.8 TEKNIK PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA.....	45
4.9 CARA ANALISIS DATA.....	48
4.9.1 <i>Analisis Univariat</i>	48
4.9.2 <i>Analisis Bivariat</i>	48
4.10 TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	49
4.11 BIAYA PENELITIAN.....	49
4.12 ETIKA PENELITIAN.....	49
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	51
5.1 HASIL UNIVARIAT.....	50
5.1.1 <i>Gambaran Karakteristik Responden</i>	51
5.1.2 <i>Gambaran Pola Makan</i>	52
5.1.3 <i>Gambaran Aktivitas Fisik</i>	52
5.1.4 <i>Gambaran Merokok</i>	53
5.1.5 <i>Gambaran Stress</i>	53
5.1.6 <i>Gambaran Kejadian Hipertensi</i>	54
5.2 HASIL BIVARIAT.....	54
5.2.1 <i>Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara</i>	54
5.2.2 <i>Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara</i>	55
5.2.3 <i>Hubungan Antara Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara</i>	56
5.2.4 <i>Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara</i>	57
BAB 6 PEMBAHASAN.....	58
6.1 GAYA HIDUP (POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, MEROKOK DAN STRES).....	58

6.2 HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA ..	62
6.3 HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA ..	64
6.4 HUBUNGAN ANTARA MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA ..	66
6.5 HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA	68
6.6 KETERBATASAN PENELITIAN	71
BAB 7 PENUTUP	72
7.1 SIMPULAN	72
7.2 SARAN.....	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kegiatan Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik	14
Tabel 2.2	Pengelompokkan Tekanan Darah Dan Hipertensi Berdasarkan Pedoman Jnc7	21
Tabel 2.3	Komplikasi Hipertensi.....	24
Tabel 4.1	Kisi-Kisi Kuesioner Pola Makan.....	36
Tabel 4.2	Kisi-Kisi Kuesioner Stress	38
Tabel 4.3	Definisi Operasional	41
Tabel 4.4	Uji Statistik Analisis Bivariat	48
Tabel 5.1	Distribusi Data Karakteristik Responden Usia Dewasa Di Desa Sapala kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	51
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	52
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	52
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Merokok Responden Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	53
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Stres Responden Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.....	53
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Responden Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	54
Tabel 5.10	Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	55
Tabel 5.11	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	55

Tabel 5.12 Analisis Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	56
Tabel 5.13 Analisis Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di desa sapala kecamatan paminggir kabupaten hulu sungai utara	28
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Permintaan Data Hipertensi di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara dari PSIK FK ULM kepada Kepala Puskesmas Sapala Serta Tembusan Izin Studi Pendahuluan ke Kepala Desa Sapala
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Pengambilan Data Hipertensi Penduduk Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara di Puskesmas Sapala
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Izin Studi Pendahuluan dari Kepala Desa Sapala
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ethical Clearence dari PSIK ULM
- Lampiran 6. Surat Keterangan Kelayakan Ethical Clearence dari Komisi Etik FK ULM
- Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian dari PSIK FK ULM kepada Kepala Desa Sapala
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Izin Penelitian dari Kepala Desa Sapala
- Lampiran 9. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Formulir Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 11. Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Data Penelitian
- Lampiran 13. Hasil Rekapitulasi Data Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Analisis Data Penelitian
- Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
IPAQ	: International Physical Activity Quistionnaire
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
PUSKESMAS	: Pusat Kesehatan Masyarakat
SKRT	: Survei Kesehatan Rumah Tangga