

**HUBUNGAN GAYA HIDUP (*LIFE STYLE*) DAN TINGKAT STRES
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP TENGAH 1**

SKRIPSI



Oleh :

TRI MULYA SAPUTRI

NIM. 108121031

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP

2025

**HUBUNGAN GAYA HIDUP (*LIFE STYLE*) DAN TINGKAT STRES
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP TENGAH 1**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
(S. Kep) Pada Program Studi S 1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Universitas Al – Irsyad Cilacap

Oleh :

TRI MULYA SAPUTRI

NIM. 108121031

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP**

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar .

Nama : Tri Mulya Saputri

NIM : 108121031

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP (*LIFE STYLE*) DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP TENGAH I

SKRIPSI

Disusun Oleh :
TRI MULYA SAPUTRI
NIM. 108121031

Skripsi ini Telah Disetujui
Tanggal : 10 Juli 2025

Pembimbing Utama : Suko Pranowo, M.Kep., Ns ()

Pembimbing Anggota : Bejo Danang, M.Kep., Ns ()

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Kasron, M.Kep.
NIP. 1031009718

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Tri Mulya Saputri

NIM : 108121031

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Tengah I.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Ida Ariani, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An

()

Penguji Anggota I : Ahmad Subandi, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An

()

Penguji Anggota II : Bejo Danang, M.Kep., Ns

()

Ditetapkan di : Cilacap
Tanggal :

Mengesahkan,
Dekan Fikes


Dr. Johariyah, S.ST., M Keb
NIP. 1031003470

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Selama proses penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan arahan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanau Wa Ta'ala yang telah memberikan kemudahan kelancaran dan kesehatan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
3. Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al - Irsyad Cilacap.
4. Kasron, M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Ida Ariani, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An. selaku penguji utama telah memberikan saran dan kritik demi perbaikan skripsi ini..
6. Suko Pranowo, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bejo Danang, M.Kep., Ns. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

8. Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap yang telah memberikan izin penelitian.
9. Kepala UPTD Puskesmas Cilacap Tengah I yang telah memberikan izin penelitian.
10. Ibu dan Kakak-kakak peneliti yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah selalu berjuang dan mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis dan telah berhasil membawa penulis sampai sejauh ini sehingga akhirnya mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
11. Bapak tercinta yang sudah tidak ada dan belum sempat saya berikan kebahagiaan rasa bangga dan belum melihat anak kesayangannya menyelesaikan pendidikan S1nya. Terimakasih karena selalu menjadi penyemangat dalam penyusunan skripsi ini, semoga bapak bangga melihat anaknya disini.
12. Seluruh rekan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan tingkat IV angkatan 2021 Universitas Al-Irsyad.
13. Semua pihak yang membantu penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa peneliti sebut satu persatu.

Akhir kata, peneliti berharap Allah Subhanahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, 10 Juli 2025

Peneliti

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Mulya Saputri

NIM : 108121031

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Fire Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan

(Tri Mulya Saputri)

HUBUNGAN GAYA HIDUP (*LIFE STYLE*) DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP TENGAH 1

*Relationship Between Lifestyle And Stress Level With Hypertension Incidence In
Hypertension Patients At Cilacap Tengah Community Health Center 1*

Tri Mulya Saputri¹, Suko Pranowo², Bejo Danang³

Al Irsyad University Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Emai : trimulyasaputri27@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang terjadi pada sistem kardiovaskuler yang paling umum terjadi pada masyarakat. Hipertensi atau sering disebut sebagai tekanan darah tinggi dimana tekanan darah lebih tinggi dari ambang batas normal yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan bahkan dapat menyebabkan terjadinya gagal ginjal kronik jika hipertensi tidak segera ditangani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup (*life style*) dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, pengambilan sampel secara *purposive sampling* didapatkan 59 responden. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil menunjukan 50 orang (84,7%) memiliki gaya hidup baik, 31 orang (52,5%) mengalami stres sedang, dan 29 orang (49,2%) dengan kejadian hipertensi ringan. Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1 dengan (*p value* 0,003 ; $< 0,05$). Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1 dengan (*p value* 0,005 ; $< 0,05$) .

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Tingkat Stres

ABSTRACT

*Hypertension is one of the most common diseases that occurs in the cardiovascular system in society. Hypertension or often referred to as high blood pressure where blood pressure is higher than the normal threshold, namely systolic ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg. Hypertension can cause heart attacks, heart failure, stroke, and can even cause chronic kidney failure if hypertension is not treated immediately. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and stress levels with the incidence of hypertension in hypertension patients at the Cilacap Tengah 1 Health Center. Quantitative research design with a cross-sectional approach, purposive sampling obtained 59 respondents. Data analysis using Spearman Rank test. The results showed that 50 people (84.7%) had a good lifestyle, 31 people (52.5%) experienced moderate stress, and 29 people (49.2%) had mild hypertension. The results of the study showed that there was a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in hypertension patients at the Cilacap Tengah 1 Health Center with (*p value* 0.003; < 0.05). There was a relationship between stress levels and the incidence of hypertension in hypertension patients at the Cilacap Tengah 1 Health Center with (*p value* 0.005; < 0.05).*

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Stress Level

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	12
A. Tinjauan Pustaka.....	12
1. Hipertensi.....	12
2. Gaya Hidup.....	29
3. Tingkat Stres.....	37
B. Kerangka Teori.....	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Kerangka Konsep.....	50
B. Hipotesis Penelitian.....	51
C. Variabel Penelitian.....	52
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran.....	52
E. Desain Penelitian.....	56
F. Populasi dan Sampel.....	57
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	60
H. Etika Penelitian.....	61
I. Teknik Pengumpulan Data.....	62

J. Prosedur Pengumpulan Data	66
K. Analisa Data	68
BAB IV	73
BAB V	80
BAB VI	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	108



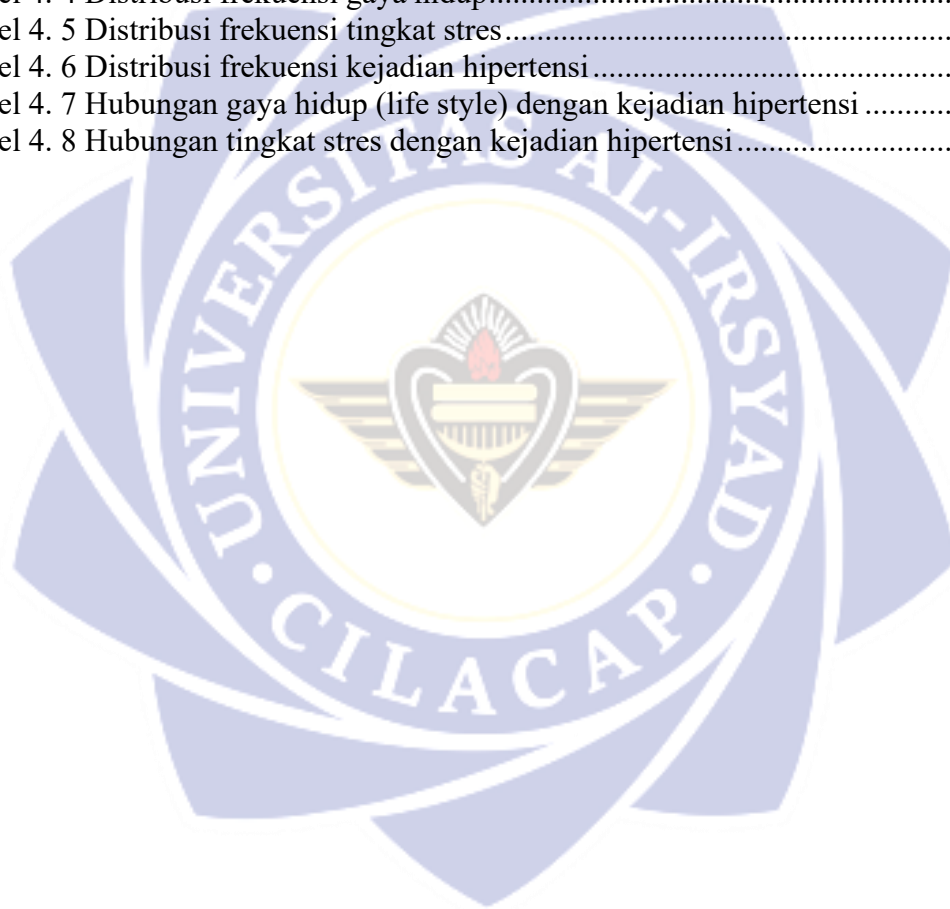
DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	49
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	50



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi menurut ACC/AHA (2017)	13
Tabel 2. 2 Klasifikasi hipertensi menurut WHO	13
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	53
Tabel 3. 2 Skor Pernyataan Favorable.....	69
Tabel 3. 3 Skor Pernyataan Unfavorable.....	69
Tabel 3. 4 Skor Kuesioner Tingkat Stres.....	69
Tabel 3. 5 Coding Variabel.....	70
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	73
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden	74
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi komponen gaya hidup.....	75
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi gaya hidup.....	76
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi tingkat stres.....	76
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi kejadian hipertensi.....	76
Tabel 4. 7 Hubungan gaya hidup (life style) dengan kejadian hipertensi	77
Tabel 4. 8 Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Kesediaan Menjadi Responden	109
Lampiran 2 Surat Persetujuan Responden	110
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Penelitian	111
Lampiran 4 Surat Permohonan Studi Pendahuluan.....	115
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 6 Ethical Clearance	118
Lampiran 7 Bukti Izin Kuesioner	119
Lampiran 8 Tabulasi Karakteristik Responden	120
Lampiran 9 Skoring Kuesioner Gaya Hidup.....	123
Lampiran 10 Skoring Kuesioner Tingkat Stres	129
Lampiran 11 Coding Data Karakteristik Responden.....	132
Lampiran 12 Hasil SPSS	137
Lampiran 13 Dokumentasi Pengambilan Data Responden.....	143
Lampiran 14 Logbook Lembar Konsul	145

