

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA
KEDUNGURANG KECAMATAN GUMELAR**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Al Irsyad Cilacap**

Oleh :

Meisi Awandani

108118050

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS ATAU KEASLIAN

PENELITIAN

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

Nama : Meisi Awandani

NIM : 108118050

Tanda Tangan :

Tanggal : Juli 2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA
KEDUNGURANG KECAMATAN GUMELAR**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

MEISI AWANDANI
NIM. 108 118 050

Proposal/Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 20 Juli 2022

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

Pembimbing Anggota : Rusana, M.Kep., Ns., Sp. Kep. An



Mengetahui,

Ketua Program Studi SI Keperawatan



Evy Apriani, M.Kep., Ns.
NIP. 10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh,

Nama : Meisi Awandani
NIM : 108118050
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar

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

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Sodikin, M.Kep.,Ns.,Sp.KepMB (.....)

Penguji Anggota I : Suko Pranowo, M.Kep.,Ns (.....)

Penguji Anggota II : Rusana, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep., An (.....)

Ditetapkan di : Cilacap
Tanggal : 28 Juli 2022

Mengesahkan,
Dekan Fikes



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah menganugerahkan rahmat hidayah dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
2. Evy Apriani, M.Kep.,Ns selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
3. Sodikin, M.Kep.,Ns Selaku penguji utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Suko Pranowo, M.Kep.,Ns Selaku pembimbing 1 dan penguji anggota I yang telah memberikan dukungan dan semangat, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Rusana.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku pembimbing II dan penguji anggota II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak dan ibu tercinta serta keluarga yang senantiasa memberikan dukungan secara moril dan materil serta doa yang yang tidak pernah putus dipanjatkan untuk kesuksesan penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan tingkat IV Universitas Al- Irsyad Cilacap angkatan 2018 yang selalu kompak untuk terus berjuang meraih cita-cita.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Akhir kata peneliti berharap Allah subhanallahu Wa Ta'ala berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Peneliti juga menyadari bahwa penyusun skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakaatuh

Cilacap, Juli 2022

Peneliti

Meisi Awandani

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA
KEDUNGURANG KECAMATAN GUMELAR**

*THE RELATIONSHIP EATING PATTERN AND PHYSICAL AKTIVITY WITH
THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN HOUSEWIVES IN KEDUNGURANG
VILLAGE, GUMELAR DISTRICT*

Meisi Awandani¹, Suko Pranowo², Rusana³

¹²³*AL-IRSYAD UNIVERSITY CILACAP*

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi pada ibu rumah tangga dikarenakan pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Kenyataan dilapangan kebanyakan ibu rumah tangga kurang dalam mengatur pola makan dan aktivitas fisik yang baik untuk kesehatan. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelatif dan pendekatan "Cross Sectional". Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Spearman-Rank*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada ibu rumah tanggah di Desa Kedungurang ($\rho = 0,379$; $p_v = 0,016$; $\rho = 0,396$; $p_v = 0,011$; $\alpha = 0,05$).

Kata Kunci : Pola makan, Aktivitas fisik, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest/quiet. One of the factors that cause hypertension in housewives is due to unhealthy eating patterns and lack of physical activity. The reality in the field is that most housewives are lacking in regulating diet and physical activity that are good for health. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and physical activity with the incidence of hypertension in housewives in Kedungurang Village, Gumelar District. This type of research was quantitative using a descriptive correlative design and a "Cross Sectional" approach. Data analysis used univariate and bivariate analysis with Spearman-Rank test. The results showed that there was a significant relationship between diet and physical activity with hypertension in housewives in Kedungurang Village ($\rho = 0.379$; $p_v = 0.016$; $\rho = 0.396$; $p_v = 0.011$, = 0.05).

Keywords: diet, physical activity, hypertension

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Meisi Awandani

NIM : 108118050

Program Studi : S1 KEPERAWATAN

Jenis karya : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar.

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 : Universitas Al-Irsyad Cilacap

Pada tanggal : Juli 2022

Yang menyatakan

(.....)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	71
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS ATAU KEASLIAN.....	72
HALAMAN PERSETUJUAN.....	73
HALAMAN PENGESAHAN.....	74
KATA PENGANTAR	75
ABSTRAK.....	77
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	78
DAFTAR ISI.....	79
DAFTAR TABEL.....	81
DAFTAR BAGAN.....	82
DAFTAR LAMPIRAN.....	83
BAB IPENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Urgensi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Target Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Kontribusi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
B. Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.

I. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
J. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Pengolahan data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Dan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
defined.	
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
Lampiran	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 Identifikasi Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran
.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.1 Karakteristik Ibu Rumah Tangga Hipertensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan di Desa Kedungurang**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.2 Distribusi Pola Makan pada Ibu Rumah Tangga Hipertensi di Desa Kedungurang (n=40).....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.3 Distribusi Aktivitas Fisik pada Ibu Rumah Tangga Hipertensi di Desa Kedungurang (n=40).....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.4 Distribusi Derajat Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Kedungurang (n=40).....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.5 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar (n=40)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar (N=40)**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan menjadi responden..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Informed Consent **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Kuesioner A..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Kuesioner C **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 Tabulasi Karakteristik Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Coding Karakteristik Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Tabel Scoring Pola Makan Dengan Hipertensi di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Tabel Scoring Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 Data Demografi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11 Analisis Univariat..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12 Analisis Bivariat **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13 Hasil Uji Statistik..... **Error! Bookmark not defined.**

