

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN
TINGKAT HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI
POSBINDU MERTASINGA WILAYAH UPTD
PUSKESMAS CILACAP UTARA I**



Oleh :

VIVAYATUL AMANI

NIM. 108221006

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

2023

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

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

Nama : VIVAYATUL AMANI

NIM : 108221006

Tanda Tangan :

Tanggal : 2023



HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN
TINGKAT HIPERTENSI PADA USIA PODUKTIF DI
POSBINDU MERTASINGA WILAYAH UPTD
PUSKESMAS CILACAP UTARA I**

SKRIPSI

Disusun Oleh :
VIVAYATUL AMANI
NIM. 108221006

Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 2023

Pembimbing I : Trimeilia S., S.Kp., M.Kes

Pembimbing II : Widyoningsih, M.Kep., Sp. Kep. Kom

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : VIVAYATUL AMANI
NIM : 108221006
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Usia Produktif di Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara I


Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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 I : Sutarno, S.SiT., M.Kes (.....)
Penguji II : Trimeilia S., S.Kp., M.Kes (.....)
Penguji III : Widyoningsih, M.Kep., Sp.Kep. Kom. (.....)

Ditetapkan di : CILACAP
Tanggal : 2023

Mengesahkan :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap


Sohimah, S.ST., M. Keb.
NIP. 10310 03 469

Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Usia Produktif di
Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara I
**Correlation between Stress Level and Diet with Hypertension Level in Productive Age
at Posbindu Mertasinga UPTD Region of North Cilacap Health Center I in 2023**

Vivayatul Amani ¹, Trimeilia Suprihatiningsih ², Widyoningsih ²

^{1,2}Health Science 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 atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama atau persisten dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak sehingga menyebabkan stroke bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkatstres dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada usia produktif di Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian sebanyak 68 anggota Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1 yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan kemudian dilakukan analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tingkat hipertensi (pv 0,242) dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan tingkat hipertensi pada anggota Posbindu Mertasinga (pv 0,85). Puskesmas Cilacap Utara 1 disarankan dapat memberikan masukan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi khususnya tentang pentingnya menjaga tingkat stres dan pola makan yang baik agar dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi.

Kata Kunci : Stres, Pola Makan , 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 or calm. An increase in blood pressure that lasts for a long time or is persistent can cause damage to the kidneys, heart and brain, causing a stroke if not detected early and receive adequate treatment. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and eating patterns with hypertension levels in productive age at Posbindu Mertasinga UPTD Region of Cilacap Utara Health Center 1. This research was a quantitative study with a cross-sectional design. The samples in this study were 68 members of Posbindu Mertasinga in the UPTD Region of North Cilacap Health Center 1, who were taken using a purposive sampling technique. The instrument used was a questionnaire sheet and then data analysis was carried out using the Chi Square test. The results showed that there was no significant relationship between stress levels and hypertension levels (pv 0.242) and there was no relationship between diet and hypertension levels in Mertasinga Posbindu members (pv 0.85). North Cilacap Health Center 1 is advised to provide input to health workers to improve education, especially about the importance of maintaining stress levels and good eating patterns in order to reduce the risk of hypertension

Keywords: Stress, Diet, Hypertension.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. 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. Allah Subhanallohu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala curahan kenikmatan dan hidayah yang tak terhingga, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dengan baik
2. Rosululloh Shalallohu'alaihi wassalam yang telah menjadi tauladan yang baik dan penuntun hidup
3. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan secara moral dan materi serta do'a yang tidak pernah putus dipanjatkan untuk kesuksesan penyusunan Skripsi ini
4. Bapak Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Univeritas Al-Irsyad Cilacap
5. Ibu Evy Apriani, M.Kep., Ns. Selaku Ketua Program Studi SI Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

6. Bapak Sutarno, S.SiT., M.Kes selaku penguji utama
7. Ibu Trimeilia S., S.Kp., M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
8. Ibu Widyoningsih, M.Kep., Sp.Kep. Kom. Selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
9. UPTD Puskesmas Cilacap Utara I yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data
10. Sahabat dan teman-teman yang telah membantu dan mensupport dalam menyelesaikan Skripsi ini
11. Semua pihak yang membantu penyusunan Skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh.

Cilacap, 2023

Vivayatul Amani

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

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

Nama : VIVAYATUL AMANI
NIM : 108221006
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 Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Usia Produktif di Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara I Tahun 2023

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : CILACAP
Pada tanggal : 2023

Yang menyatakan,

VIVAYATUL AMANI
NIM. 108221006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Stres	9
2. Pola makan	15
3. Hipertensi	18
4. Hipertensi Pada Usia Produktif	27
B. Kerangka Teori.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis	31
C. Variabel Penelitian	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Desain Penelitian.....	33
F. Populasi dan Sampel.....	34
G. Tempat dan Waktu Penelitian	37
H. Etika Penelitian.....	37
I. Teknik Pengumpulan Data	39
J. Prosedur Pengumpulan Data	42
K. Pengolahan Data dan Analisa Data	43

BAB V	HASIL PENELITIAN	
	A. Analisis Univariat.....	47
	B. Analisis Bivariat.....	51
BAB V	PEMBAHASAN	
	A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	52
	B. Keterbatasan Penelitian.....	61
	C. Implikasi untuk Keperawatan.....	62
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	63
	B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	29
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	30



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Klasifikasi Hipertensi pada dewasa (ACC/AHA).....	20
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi pada dewasa (JHC VII)	20
Tabel 2.2	Definisi Operasional, cara ukur, hasil dan skala ukur.....	32
Tabel 3.1	Kisi kisi kuesioner Pola Makan.....	41
Tabel 3.2	Pedoman Scoring	44
Tabel 3.3	Pedoman Coding	44
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Umur, Status Perkawinan, Pendidikan, Lama menderita hipertensi, dan tingkat hipertensi pada usia produktif di Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1	48
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada anggota Posbindu yang menderita Hipertensi di Mertasinga Wilayah UPT Puskesmas Cilacap Utara 1	49
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Pola Makan pada anggota Posbindu yang menderita Hipertensi di Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1 ..	50
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Tingkat Hipertensi pada anggota Posbindu yang menderita Hipertensi di Mertasinga wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1	50
Tabel 4.5	Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Hipertensi pada anggota Posbindu yang menderita Hipertensi di Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1	51
Tabel 4.6	Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada anggota Posbindu yang menderita Hipertensi di Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Isian Demografi
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner
- Lampiran 5 Data Karakteristik Responden
- Lampiran 6 Tabulasi Data Tingkat Stres
- Lampiran 7 Tabulasi Data Pola Makan
- Lampiran 8 *Log Book* Bimbingan Skripsi

