

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT STRESS
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW.01
CILANDAK TIMUR JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI



Oleh:

WIDYA PUTRI CAHYA RECINTA

204201516100

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT STRESS
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW.01
CILANDAK TIMUR JAKARTA SELATAN
SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh:

WIDYA PUTRI CAHYA RECINTA

204201516100

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT
STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI RW.01 CILANDAK TIMUR JAKARTA
SELATAN**

Oleh:

Widya Putri Cahya Recinta

204201516100

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal, 15 Februari 2024

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom


Ns. Aisyiah, M.KepSp.Kep.Kom

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

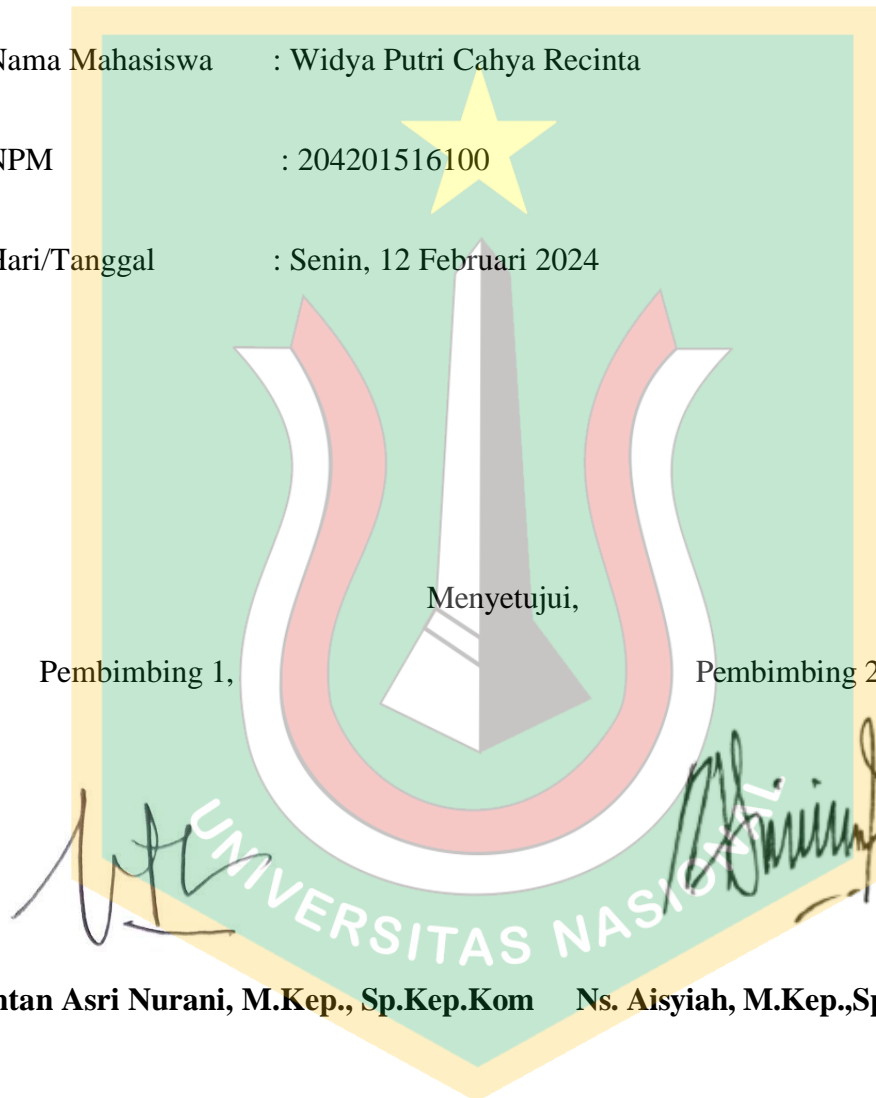
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan
Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RW.01 Cilandak Timur
Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Widya Putri Cahya Recinta

NPM : 204201516100

Hari/Tanggal : Senin, 12 Februari 2024



Pembimbing 1,

Pembimbing 2

Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom **Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom**

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan
Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RW.01 Cilandak

Timur Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Widya Putri Cahya Recinta

NPM : 204201516100

Hari/Tanggal : Kamis, 15 Februari 2024

Menyetujui,

Penguji 1 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.**

(*Retno Widowati*)

Penguji 2 : **Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom**

(*Intan Asri Nurani*)

Penguji 3 : **Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom**

(*Aisyiah*)

PERNYATAAN ORISINIL

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Widya Putri Cahya Recinta

NPM : 204201516100

Judul Penelitian : Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan
Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RW.01 Cilandak Timur
Jakarta Selatan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau diperguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah tertulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 15 Februari 2024



Widya Putri Cahya Recinta

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Rw.01 Cilandak Timur Jakarta Selatan”

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobilalamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak J. F. Wowor, MM., M.Kep.
3. Ibu Ns. Intan Asri Nuraini, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Aisyah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 2 yang telah memberikan dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi ini
5. Ibu Ns. Aisyah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus Universitas Nasional.
7. Orang tua saya (Ayah dan bunda), adik-adik saya (Nauval Arkansa Adhiputra dan Alfath Alfiansyah Adhiputra) dan seluruh keluarga yang selalu mendoakan dan mendukung saya serta menjadi sumber motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.
8. Sahabat saya Endi Johan Nasution, Saipul Anwar, Nurrahmah, Ade Radita, Galuh Rahmawati, Dea Aprilia, Zafirah Nur, Aryo Pangestu, Egi yang selalu memberikan dukungan, doá dan telah mendengarkan keluh kesah saya selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang selalu membuat hari-hari saya berwarna dalam masa perkuliahan, yang memberikan semangat, saran serta selalu memberikan dukungan penuh untuk saya dalam penyusunan skripsi ini Sarah Nur Fadila, Nurrahmah, Galuh Rahmawati, Ade Radita dan seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 07 Januari 2024



Widya Putri Cahya Recinta

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW.01 CILANDAK TIMUR JAKARTA SELATAN

Widya Putri Cahya Recinta, Intan Asri Nurani, Aisyiah

Latar Belakang : Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, kelompok usia rentan berisiko menderita suatu penyakit. Penyakit hipertensi merupakan penyakit darah tinggi yang menyebabkan jangka panjang dan jangka pendek. Hipertensi juga dipengaruhi oleh pola makan dan tingkat stress, cara mencegah dan mengendalikan hipertensi dapat dilakukan dengan cara memperhatikan pola makan yang baik, dan mengurangi stress.

Tujuan : Untuk melihat hubungan antara pola makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di RW.01 Cilandak Timur Jakarta Selatan.

Metodologi Penelitian : Metode penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan deskriptif korelasi. Teknik analisis data *chi-square* untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel.

Hasil Penelitian : Terdapat dari hasil penelitian diketahui responden yang mengalami pola makan baik sebanyak 62% responden dan tingkat stress berat sebanyak 42% responden. Hasil uji *chi-square* diperoleh hasil *p-value* $0,018 < 0,05$ terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi dan *p-value* $0,367 > 0,05$ tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi.

Kesimpulan : Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi.

Saran : Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran untuk dapat menjaga pola makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Pola Makan, Tingkat Stress

Referensi : 51 referensi (2013-2023)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET PATTERN AND STRESS LEVEL AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG THE ELDERLY IN RW.01 EAST CILANDAK SOUTH JAKARTA

Widya Putri Cahya Recinta, Intan Asri Nurani, Aisyiah

Background: An elderly person is someone who has reached the age of 60 years and over, a vulnerable age group at risk of suffering from an illness. Hypertension is a disease of high blood pressure that causes long-term and short-term causes. Hypertension is also influenced by diet and stress levels. How to prevent and control hypertension can be done by paying attention to good diet and reducing stress.

Objective: To see the relationship between diet and stress levels and the incidence of hypertension in the elderly in RW.01 Cilandak Timur, South Jakarta.

Methodology: Quantitative research method, the research design used is descriptive correlation. Chi-square data analysis technique to determine whether there is a relationship between variables.

Results: From the research results, it is known that 62% of respondents experienced good eating patterns and 42% of respondents had severe stress levels. The results of the chi-square test showed a p-value of $0.018 < 0.05$, there was a relationship between diet and the incidence of hypertension and a p-value of $0.367 > 0.05$, there was no relationship between stress levels and the incidence of hypertension.

Conclusion: There is a relationship between diet and the incidence of hypertension and there is no relationship between stress levels and the incidence of hypertension.

Suggestion: It is hoped that this research can be used as learning material to be able to maintain diet and stress levels with the incidence of hypertension in the elderly.

Keywords: elderly, hypertension, diet, stress level.

References: 51 (2013-2023).

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	
HALAMAN JUDUL	
SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	iii
PERNYATAAN ORISINIL	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	8
1.3. Tujuan Penelitian	8
1.4. Manfaat Penelitian	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Kajian Teori	10
2.1.1. Konsep Lansia	10
2.1.2. Konsep Hipertensi	11
2.1.2. Konsep Pola Makan	24
2.1.3. Konsep Stress	30
2.2. Kerangka Teori	38
2.3. Kerangka Konsep	39

2.4. Hipotesis	39
BAB III.....	41
METODOLOGI PENELITIAN.....	41
3.1. Desain Penelitian	41
3.2. Populasi dan Sampel.....	41
3.2.1 Populasi	41
3.2.2 Sampel.....	41
3.3. Lokasi Penelitian.....	42
3.4. Waktu Penelitian.....	42
3.5. Variabel Penelitian.....	42
3.5.1. Variabel Independen	42
3.5.2. Variabel Dependen.....	42
3.6. Definisi Operasional Penelitian	43
3.7. Instrumen Penelitian	46
3.8. Prosedur Pengumpulan Data.....	46
3.9. Analisa Data.....	47
3.9.1 Persiapan	47
3.9.2 Tabulating	47
3.10. Etika Penelitian	48
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Hasil Penelitian.....	50
4.2 Pembahasan	58
4.3 Keterbatasan Penelitian	64
BAB V	65
SIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	71