

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STRESS DENGAN
TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA MUDA DI
WILAYAH PUSKESMAS JAGAKARSA**

SKRIPSI



Oleh :

MURTI ANGGRAINI

204201516075

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STRESS DENGAN
TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA MUDA DI
WILAYAH PUSKESMAS JAGAKARSA**

SKRIPSI

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

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh :

MURTI ANGGRAINI

204201516075

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

SKRIPSI
HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STRESS DENGAN
TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA MUDA DI
WILAYAH PUSKESMAS JAGAKARSA

Oleh :

MURTI ANGGRAINI

NPM : 204201516075

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program studi keperawatan

Fakultas ilmu Kesehatan

Pada tanggal, 16 Februari 2024

Pembimbing 1,

Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.

Pembimbing 2,

Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.

Mengesahkan,



Prof. Dr. Retno widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul skripsi : Hubungan Gaya Hidup dan Stress Dengan Tekanan Darah
Pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Puskesmas Jagakarsa

Nama Mahasiswa : Murti Anggraini

NPM : 204201516075



Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.

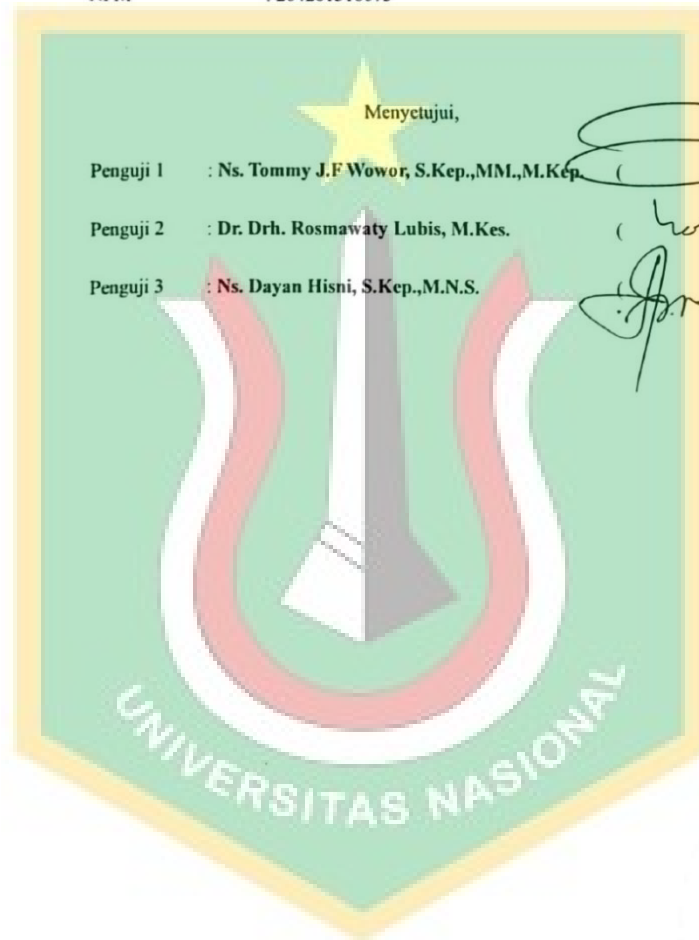
Ns. Dayan Hisni, S.kep., M.N.S.

PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul skripsi : Hubungan Gaya Hidup dan Stress Dengan Tekanan Darah
Pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Puskesmas Jagakarsa

Nama Mahasiswa : Murti Anggraini

NPM : 204201516075



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Murti Anggraini

NPM : 204201516075

Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup dan Stress Dengan Tekanan Darah

Pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Puskesmas Jagakarsa

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara terlulis di acuh dalam naska ini dan disebut dalam daftar Pustaka.

Jakarta, 16 Februari 2024



Murti Anggraini

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 karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dan Stress Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Jagakarsa”.

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 “*Alhamdulillahirobbil’ alamin*” 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 Ns. Tommy J.F Wowor, S.Kep.,MM.,M.Kep
3. Ibu Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi saya.
4. Bapak Ns. Dayan Hisni, S.kep., M.N.S., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.

5. Ibu Ns. Nita sukanti, S.Kep.,M.Kep., selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.
7. Dinas Kesehatan Kota Jakarta Selatan yang telah memberikan izin untuk pengambilan data dan penelitian.
8. Puskesmas Jagakarsa yang telah memberikan izin untuk pengambilan data dan penelitian sehingga penelitian ini berjalan lancar.
9. Kedua orang tua, bapak saya tercinta Ma'mur dan mama saya tercinta Maryati yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta doa sehingga membuat saya lebih bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada abang saya Fikry Ramadhan yang telah memberikan dukungan dan doa.
11. Kepada kakak tingkat Zhafira Fildzah Gaisani, S.kep., yang telah membantu saya dalam proses pembuatan skripsi.
12. Kepada sahabat-sahabat saya Tiara Pridyani, Putri Angelica, Dinda Anggreani, Yuni Hidayati, Wanda Alfiani, Agustina Ernestin yang telah membantu dan mendukung selama penyusunan skripsi ini.
13. Kepada Sari Maharani, Muhammad Rizky Mulya, Vania Nur Amira yang telah menemani saya dari sekolah dasar hingga pembuatan skripsi ini.

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, 25 Januari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Murti Anggraini".

(Murti Anggraini)

Abstrak

HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN STRESS DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA MUDA DI WILAYAH PUSKESMAS JAGAKARSA

Murti Anggraini, Rosmawaty Lubis, Dayan Hisni

Latar Belakang : Perubahan tekanan darah diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan stress yang meningkat karena tuntutan pekerjaan, ekonomi, dan faktor lainnya. Pada kelompok usia dewasa muda ini termasuk dalam usia kerja dan sering menjalani gaya hidup tidak sehat. Prevalensi yang terdiagnosis hipertensi di Wilayah Puskesmas Jagakarsa dari bulan Oktober-Desember 2023 mengalami kenaikan. Salah satu untuk mengatasinya yaitu dengan pemberian Pendidikan tentang Kesehatan.

Tujuan : Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan gaya hidup dan stress dengan tekanan darah pada usia dewasa muda di Wilayah Puskesmas Jagakarsa.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, dan untuk teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 responden. Instrument penelitian terdiri dari kuesioner gaya hidup, kuesioner tingkat stress, *sphygmomanometer digital* untuk mengukur tekanan darah. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tekanan darah (*p value* 0,000), terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan tekanan darah (*p value* 0,000).

Simpulan : Terdapat hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah, dan hubungan tingkat stress dengan tekanan darah.

Saran : Peneliti menyarankan kepada responden agar memperhatikan makanan yang dimakan, jangan terlalu sering makan makanan tinggi garam, tinggi lemak, jangan terlalu sering minum minuman yang bersoda atau beralkohol, olahraga dengan rutin, kurangi merokok.

Kata Kunci : Gaya hidup, Stress, Perubahan tekanan darah, Usia dewasa muda

Kepustakaan : 17 pustaka

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND STRESS WITH BLOOD PRESSURE IN YOUNG AGE IN JAGAKARSA PUBLIC HEALTH CENTRE

Murti Anggraini, Rosmawaty Lubis, Dayan Hisni

Background: Changes in blood pressure are caused by unhealthy lifestyles and increased stress due to work, economic, and other factors. In this age group, young adults are included in the working age and often lead unhealthy lifestyles. The prevalence of diagnosed hypertension in the Jagakarsa Public Health Center from October-December 2023 has increased. One way to overcome this is by providing Health Education.

Aim: to examine the relationship between lifestyle and stress with blood pressure in young age in Jagakarsa Public Health Centre.

Methods: This was a quantitative study and for sampling techniques in this study using accidental sampling. The sample in this study was 70 respondents. The research instrument consisted of a lifestyle questionnaire, stress level questionnaire, digital sphygmomanometer to measure blood pressure. The analysis used was univariate and bivariate using the chi square test.

Results: The study indicated that there was a significant relationship between lifestyle and blood pressure (p value 0.000), there was a significant relationship between stress levels and blood pressure (p value 0.000).

Conclusion: There is a significant relationship between lifestyle and stress with blood pressure.

Recommendation: Researchers advise respondents to pay attention to the food they eat, do not eat too often high-salt, high-fat foods, do not drink too often coffee or alcoholic drinks, exercise regularly, reduce smoking.

Key words : lifestyle, stress, blood pressure, young age

Bibliography: 17 references



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
Abstrak	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Gaya Hidup	8
2.2 Stres.....	12
2.3 Tekanan Darah.....	13
2.4 Usia Dewasa Muda	20
2.5 Kerangka Teori.....	23
2.6 Kerangka Konsep	24
2.7 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Desain penelitian.....	25
3.2 Populasi dan Sampel	25
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	27
3.4 Definisi Operasional	28
3.5 Instrument Penelitian.....	29
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	31
3.7 Analisa Data.....	32
3.8 Etika Penelitian.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46
Lampiran 1	47
Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi	47
Lampiran 2	51
Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	51
Lampiran 3	52
Surat Balasan Dinas Kesehatan Kota Jakarta Selatan.....	52
Lampiran 4	53
Surat Balasan Penelitian Dari Puskesmas Jagakarsa	53
Lampiran 5	54
Lembar Persetujuan Responden.....	54
Lampiran 6	56
Data Demografi.....	56
Lampiran 7	57
Instrument Penelitian	57
Lampiran 8	60
Master Tabel Penelitian.....	60
Lampiran 9	61
Hasil Penelitian Tentang Gaya Hidup	61
Lampiran 10	62
Hasil Penelitian Tentang Tingkat Stress.....	62
Lampiran 11	64
Hasil Output Analisis Data.....	64
Lampiran 12	69
Bukti Foto Kegiatan	69
Lampiran 13	70
Biodata Penulis	70
Lampiran 14	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Definisi Operasional	28
4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup di Wilayah Puskesmas Jagajarsa	34
4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat stress di Wilayah Puskesmas Jagajarsa.....	34
4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah di Wilayah Puskesmas Jagajarsa.....	35
4.4 Hubungan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah di Wilayah Puskesmas Jagakarsa	35
4.5 Hubungan Tingkat Stress dengan Tekanan Darah di Wilayah Puskesmas Jagakarsa	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Teori Penelitian	23
2.2 Kerangka Konsep Peneliti	24



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
MSG	: Monosodium Glutamat
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
mmHg	: Milimeter Merkuri Hydrargyrum
O ²	: Oksigen
NaCl	: Natrium klorida
Na ⁺	: Natrium
KEMENKES RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Rikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
DPM	: Digital Pressure Meter



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Konsultasi

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dari Fakultas

Lampiran 3 : Surat Balasan Dinas Kesehatan Kota Jakarta Selatan

Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian Dari Puskesmas Jagakarsa

Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 6 : Data Demografi

Lampiran 7 : Instrument Penelitian

Lampiran 8 : Master Tabel Penelitian

Lampiran 9 : Hasil Penelitian Tentang Gaya Hidup

Lampiran 10 : Hasil Penelitian Tentang Tingkat Stress

Lampiran 11 : Hasil Output Analisis Data

Lampiran 12 : Bukti Foto Kegiatan

Lampiran 13 : Biodata Penulis

Lampiran 14 : Hasil Turnitin

