

**HUBUNGAN STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA PEGAWAI DI LINGKUNGAN KERJA  
KEJAKSAAN TINGGI DKI JAKARTA**

**SKRIPSI**



Oleh :

**DESI DWI UTAMI  
224201446123**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**HUBUNGAN STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA PEGAWAI DI LINGKUNGAN KERJA  
KEJAKSAAN TINGGI DKI JAKARTA**

**SKRIPSI**

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



Oleh :  
**DESI DWI UTAMI**  
**224201446123**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEGAWAI DI  
LINGKUNGAN KERJA KEJAKSAAN  
TINGGI DKI JAKARTA  
TAHUN 2024**

Oleh :  
**DESI DWI UTAMI**  
**224201446123**

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 16 Februari 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

  
Ns. Tommy J. F. Wowor, S.Kep., MM., M.Kep.

  
Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



  
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi pada Pegawai di Lingkungan Kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Desi Dwi Utami

NPM : 224201446123

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional pada Semester Ganjil 2023/2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Ns. Tommy J. F. Wowor, S.Kep., MM., M.Kep.

Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi pada Pegawai di Lingkungan Kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Desi Dwi Utami

NPM : 224201446123



Menyetujui,

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

Penguji 2 : **Ns. Tommy J.F. Wowor, MM., M.Kep.** 

Penguji 3 : **Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.** 

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Desi Dwi Utami

NPM : 224201446123

Judul Penelitian : Hubungan Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi pada Pegawai di Lingkungan Kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta Tahun 2024

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan 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 yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Januari 2024

  
(Desi Dwi Utami)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Hubungan Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi pada Pegawai di Lingkungan Kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta Tahun 2024”**.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya berkat dari Allah *Subhanahu Wata'ala*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan sepenuh hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

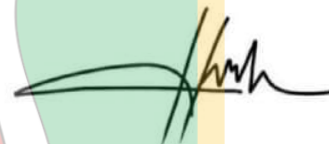
1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy JF Wowor, MM., M.Kep. dan juga selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi
3. Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes. selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus
5. Kepala Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta, Asisten Pembinaan dan Kasubbag Kepegawaian Klinik Adhyaksa Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta, serta seluruh pegawai di lingkungan kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta yang telah

melakukan penelitian

6. Suami saya Achmad Muzajjad, anak saya Fauzal Basyar Arrummy dan seluruh keluarga saya yang selalu memberikan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan penelitian

Akhirnya saya sebagai manusia yang jauh dari kesempurnaan memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format maupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pegawai di lingkungan kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta dan seluruh masyarakat.

Jakarta, 30 Januari 2024



(Desi Dwi Utami)





## Abstrak

# HUBUNGAN STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEGAWAI DI LINGKUNGAN KERJA KEJAKSAAN TINGGI DKI JAKARTA TAHUN 2024

*Desi Dwi Utami, Tommy JF Wowor, Rosmawaty Lubis*

**Latar Belakang :** Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada seseorang  $> 140/90$  mmHg minimal 2 kali pengukuran pada periode yang berbeda. Faktor lingkungan seperti gaya hidup, stres, merokok, pola makan, obesitas dan asupan alkohol dapat saling bersinergi, sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah ke tingkat yang tidak normal. Menurut data Klinik Adhyaksa Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta pada tahun 2023 sebanyak 16,8% pegawai di lingkungan kerja Kejaksaan Tinggi DKI mengalami hipertensi.

**Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kejadian stres dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pegawai di lingkungan kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta.

**Metodologi :** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *case control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana 40 responden sebagai kelompok kasus dan 40 responden sebagai kelompok kontrol. Analisa data menggunakan uji korelasi *chi square*.

**Hasil Penelitian :** Hasil uji korelasi hubungan stres terhadap hipertensi didapatkan hasil 0,008 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji korelasi hubungan pola makan terhadap hipertensi didapatkan hasil 0,000 ( $p < 0,05$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pegawai di lingkungan kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta.

**Simpulan :** Terdapat hubungan signifikan antara stres dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pegawai di lingkungan kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta.

**Saran:** Diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk dapat menganalisis atau memodifikasi dan menambah intervensi dalam mengurangi stres dan memperbaiki pola makan bagi pegawai dengan hipertensi.

**Kata kunci:** Stres, Pola Makan, Hipertensi

**Kepustakaan :** 34 pustaka (2011-2023)

## Abstract

# THE RELATIONSHIP OF STRESS AND EATING PATTERNS ON HYPERTENSION AMONG EMPLOYEES IN THE WORK AREA OF HIGH PROSECUTOR'S OFFICE DKI JAKARTA IN 2024

*Desi Dwi Utami, Tommy JF Wowor, Rosmawaty Lubis*

**Background:** Hypertension is an increase in blood pressure in a person  $> 140/90$  mmHg at least 2 measurements in different periods. Factor environment such as lifestyle, stress, smoking, diet, obesity and intake Alcohol can work together, causing blood pressure to rise abnormal levels. According to data from the Adhyaksa Clinic of the DKI High Prosecutor's Office Jakarta in 2023 that 16.8% of employees in the Prosecutor's Office work environment A high proportion of DKI suffer from hypertension.

**Objective:** The aim of this research is to determine the relationship between incidence of stress and eating patterns on the incidence of hypertension in employees at work environment of the DKI Jakarta High Prosecutor's Office.

**Methodology:** This type of research is quantitative research by design of case control research. The sampling technique uses total sampling, where 40 respondents were the case group and 40 respondents as a control group. Data analysis used the chi square correlation test.

**Results:** Results of correlation tests on the relationship between stress and hypertension The result was 0.008 ( $p < 0.05$ ). The results of the correlation test regarding the relationship between diet and diet hypertension results were 0.000 ( $p < 0.05$ ). There is a significant relationship between stress and eating patterns on the incidence of hypertension in employees at work environment of the DKI Jakarta High Prosecutor's Office.

**Conclusion:** There is a significant relationship between stress and eating patterns incidence of hypertension in employees in the DKI High Prosecutor's Office work environment Jakarta.

**Suggestion:** It is hoped that this research will be used as a consideration for research then to be able to analyze or modify and add intervention in reducing stress and improving eating patterns for employees with hypertension.

**Keywords:** Stress, Diet, Hypertension.

**References:** 34 (2011-2023)

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b> .....                             | i    |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                              | ii   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                         | iii  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                         | iv   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....                 | v    |
| <b>PERNYATAAN</b> .....                                 | vi   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                             | vii  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                    | ix   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                   | x    |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                 | xi   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                               | xv   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                              | xvi  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                            | xvii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                          | 1    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                | 7    |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                             | 7    |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                                  | 7    |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                               | 7    |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                            | 8    |
| 1.4.1 Bagi Pasien .....                                 | 8    |
| 1.4.2 Bagi Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta .....           | 9    |
| 1.4.3 Bagi Fikes Unas .....                             | 9    |
| 1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....                    | 9    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                    | 10   |
| 2.1 Anatomi Fisiologi Jantung dan Pembuluh Darah.....   | 10   |
| 2.1.1 Anatomi Fisiologi Jantung.....                    | 10   |
| 2.1.2 Anatomi Fisiologi Pembuluh darah .....            | 12   |
| 2.2 Definisi Hipertensi.....                            | 15   |
| 2.3 Etiologi Hipertensi.....                            | 19   |
| 2.3.1 Faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi ..... | 19   |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| 2.3.2                                      | Faktor resiko yang dapat dimodifikasi ..... | 19        |
| 2.3.3                                      | Klasifikasi Hipertensi .....                | 18        |
| 2.4  | Patofisiologi Hipertensi.....               | 21        |
| 2.5  | Manifestasi Klinis Hipertensi.....          | 24        |
| 2.6  | Pemeriksaan Penunjang .....                 | 25        |
| 2.7  | Penatalaksanaan Medis .....                 | 25        |
| 2.7.1                                      | Terapi Non Farmakologi.....                 | 25        |
| 2.7.2                                      | Terapi Farmakologi .....                    | 26        |
| 2.8  | Komplikasi Hipertensi.....                  | 27        |
| 2.8.1                                      | Komplikasi Hipertensi Pada Otak .....       | 27        |
| 2.8.2                                      | Komplikasi Hipertensi Pada Jantung.....     | 29        |
| 2.8.3                                      | Komplikasi Hipertensi Pada Mata .....       | 30        |
| 2.8.4                                      | Komplikasi Hipertensi Pada Ginjal .....     | 31        |
| 2.9  | Konsep Stres .....                          | 32        |
| 2.9.1                                      | Definisi Stres .....                        | 32        |
| 2.9.2                                      | Penyebab Stres .....                        | 32        |
| 2.9.3                                      | Faktor Stres .....                          | 34        |
| 2.9.4                                      | Penilaian Terhadap Stresor .....            | 35        |
| 2.9.5                                      | Gejala Stres .....                          | 36        |
| 2.9.6                                      | Tahapan Stres.....                          | 37        |
| 2.10                                       | Konsep Pola Makan.....                      | 38        |
| 2.10.1                                     | Definisi Pola Makan .....                   | 38        |
| 2.10.2                                     | Makanan yang Menyebabkan Hipertensi .....   | 39        |
| 2.10.3                                     | Penilaian Pola Makan .....                  | 42        |
| 2.11                                       | Kerangka Teori.....                         | 44        |
| 2.12                                       | Kerangka Konsep .....                       | 45        |
| 2.13                                       | Hipotesis Penelitian .....                  | 45        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b> |   | <b>46</b> |
| 3.1  | Desain Penelitian .....                     | 46        |
| 3.2  | Populasi dan Sampel.....                    | 46        |
| 3.2.1                                      | Populasi.....                               | 46        |
| 3.2.2                                      | Sampel .....                                | 46        |

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| 3.3           | Lokasi Penelitian .....   | 48        |
| 3.4           | Waktu Penelitian .....  | 48        |
| 3.5           | Variabel Penelitian .....   | 48        |
| 3.6           | Definisi Operasional.....   | 49        |
| 3.7           | Instrumen Penelitian.....   | 50        |
| 3.8           | Prosedur Pengumpulan Data .....   | 51        |
| 3.9           | Pengolahan Data.....  | 51        |
| 3.10          | Analisis Data .....   | 52        |
| 3.11          | Etika Penelitian .....  | 53        |
| <b>BAB IV</b> | <b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....   | <b>55</b> |
| 4.1           | Hasil Penelitian.....   | 55        |
| 4.1.1         | Gambaran Lokasi Penelitian .....  | 55        |
| 4.1.2         | Analisis Univariat .....  | 56        |
| 4.1.3.1       | Karakteristik Responden .....   | 56        |
| 4.1.3.2       | Tekanan Darah, Stres, dan Pola Makan pada Pegawai di<br>Lingkungan Kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta ..... | 58        |
| 4.1.3         | Analisis Bivariat .....   | 60        |
| 4.1.3.1       | Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi.....  | 60        |
| 4.1.3.2       | Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi .....  | 61        |
| 4.2           | Pembahasan .....  | 62        |
| 4.2.1         | Analisis Univariat .....  | 62        |
| 4.2.1.1       | Tekanan Darah .....   | 62        |
| 4.2.1.2       | Stres.....  | 64        |
| 4.2.1.3       | Pola makan .....  | 65        |
| 4.2.2         | Analisis Bivariat .....   | 66        |
| 4.2.2.1       | Hubungan Stres terhadap kejadian Hipertensi .....   | 66        |
| 4.2.2.2       | Hubungan Pola Makan terhadap kejadian<br>Hipertensi .....   | 68        |
| 4.3           | Keterbatasan Penelitian .....   | 71        |
| <b>BAB V</b>  | <b>SIMPULAN DAN SARAN</b> .....   | <b>72</b> |
| 5.1           | Simpulan.....   | 72        |
| 5.2           | Saran.....  | 73        |

|                             |   |           |
|-----------------------------|---|-----------|
| 5.2.1                       | Bagi Pasien .....                                 | 73        |
| 5.2.2                       | Bagi Institusi Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta ..... | 73        |
| 5.2.3                       | Bagi Fikes Unas .....                             | 73        |
| 5.2.3                       | Bagi Peneliti Selanjutnya.....                    | 73        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> |   | <b>74</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>        |   | <b>77</b> |



## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b> |  | <b>Halaman</b> |
|--------------|--|----------------|
| 2.1          | Jenis-jenis pembuluh darah.....  | 13             |
| 2.2          | Klasifikasi Hipertensi.....  | 17             |
| 3.1          | Definisi Operasional .....   | 49             |
| 4.1          | Karakteristik Usia Responden.....  | 56             |
| 4.2          | Karakteristik Jenis Kelamin Responden .....  | 56             |
| 4.3          | Karakteristik Agama Responden .....  | 57             |
| 4.4          | Karakteristik Suku Responden.....  | 57             |
| 4.5          | Karakteristik Riwayat Hipertensi Responden.....  | 57             |
| 4.6          | Hasil Distribusi Variabel Tekanan Darah pada Responden Pegawai<br>Kejaksaaan Tinggi DKI Jakarta..... | 58             |
| 4.7          | Hasil Distribusi Variabel Stres pada Responden Pegawai Kejaksaaan<br>Tinggi DKI Jakarta .....        | 59             |
| 4.8          | Hasil Distribusi Variabel Pola Makan pada Responden Pegawai<br>Kejaksaaan Tinggi DKI Jakarta.....    | 59             |
| 4.9          | Hubungan Tingkat Stres terhadap Kejadian Hipertensi di Kejaksaaan<br>Tinggi DKI Jakarta .....        | 60             |
| 4.10         | Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di Kejaksaaan<br>Tinggi DKI Jakarta).....           | 61             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                            | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 2.1 Posisi jantung pada rongga dada..... | 11             |
| 2.2 Kerangka Teori Hipertensi .....      | 44             |
| 2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....      | 45             |





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 3 : Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4 : Informed Consent
- Lampiran 5 : Form Penilaian Kuesioner PSS dan FFQ
- Lampiran 6 : Master Tabel Hasil Penelitian
- Lampiran 7 : Hasil Output Analisa Data SPSS
- Lampiran 8 : Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9 : Identitas Penulis
- Lampiran 10 : Dokumentasi Penelitian

