



**GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA
REMAJA DI KECAMATAN TODANAN**

SKRIPSI

Oleh

ALIFA ESTI NUR FAUZIAH

NIM. 020117A003

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**



**GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA
REMAJA DI KECAMATAN TODANAN**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh

ALIFA ESTI NUR FAUZIAH

NIM. 020117A003

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI KECAMATAN TODANAN

Oleh :

Alifa Esti Nur Fauziah

NIM 020117A003

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

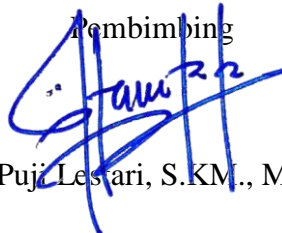
FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan.

Ungaran, 26 Agustus 2021

Pembimbing



Ita Puji Lestari, S.KM., M.Kes

NIDN. 0617038801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI KECAMATAN TODANAN

Disusun oleh :

ALIFA ESTI NUR FAUZIAH

NIM. 020117A003

Telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

Tanggal : 06 September 2021

Tim Penguji : Ketua/Pembimbing Utama


Ita Puji Lestari, S.KM., M.Kes

NIDN. 0617038801

Anggota / Penguji 1


Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes

NIDN. 0613117502

Anggota / Penguji 2


Kartika Dian Periwati, S.KM., M.Kes

NIDN. 0631039202

**Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat**


Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes

NIDN. 0613117502

Dekan Fakultas Kesehatan


Rosalina S.Kp., M.Kes

NIDN. 0621127102

PERNYATAAN ORSINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Alifa Esti Nur Fauziah
NIM : 020117A003
Program Studi/Fakultas : Kesehatan Masyarakat/Kesehatan

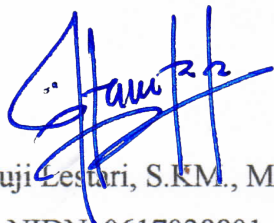
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Gambaran Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Kecamatan Todanan” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni dari saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 27 Agustus 2021

Pembimbing,

Yang membuat pernyataan,



Ita Puji Lestari, S.KM., M.Kes
NIDN. 0617038801



(Alifa Esti Nur Fauziah)

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Alifa Esti Nur Fauziah

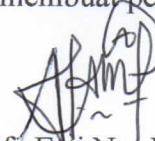
NIM : 020117A003

Program Studi/Fakultas : Kesehatan Masyarakat/Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Gambaran Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Kecamatan Todanan” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, September 2021

Yang membuat pernyataan,



(Alifa Esti Nur Fauziah)

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

– (Q.S. Al Baqarah : 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” – (Q.S. Al Insyirah : 5 – 6)

“Whenever I run into trouble or have any issues, I try to come a conclusion asap. I just make a decision and go with it. Whether is good or not, I won't really know until I go with it. After all, I am the one who sees and experiences everything firsthand” – (The Boyz : Lee Juyeon & Kim Sunwoo)

“Berusaha bertahan dan percaya dengan kemampuan diri sendiri, serta yakin atas pilihan Allah SWT bahwa setiap orang memiliki *timeline* hidup masing-masing”

– Alifa Esti

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan
Skripsi, September 2021
Alifa Esti Nur Fauziah
020117A003

GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI KECAMATAN TODANAN

ABSTRAK

Latar Belakang : Kejadian hipertensi remaja usia 15-17 tahun sebesar 5,3%, pada usia 18-24 tahun sebesar 13,2%. Penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Kabupaten Blora sebanyak 27,89% pada tahun 2019. Remaja hipertensi yang tidak ditangani, berisiko menderita komplikasi sejalan dengan bertambahnya usia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku pencegahan hipertensi pada remaja di Kecamatan Todanan.

Metode : Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *Cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 100 orang yang diambil dengan teknik *quota sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil : Remaja yang mempunyai perilaku kurang baik dalam pencegahan hipertensi adalah 63 orang (63,0%), perilaku baik adalah 37 orang (37,0%); tidak melakukan cek kesehatan adalah 67 orang (67,0%) melakukan cek kesehatan adalah 33 orang (33,0%); tidak merokok adalah 61 orang (61%), merokok adalah 39 orang (39,0%); cukup aktifitas fisik adalah 53 orang (53%), kurang aktifitas fisik adalah 47 orang (47%); cukup konsumsi makanan bergizi seimbang adalah 55 orang (55%), kurang konsumsi makanan bergizi seimbang adalah 45 orang (45%); durasi tidur kurang adalah 59 orang (59%), durasi tidur cukup adalah 41 orang (41%); tidak merasakan stress adalah 52 orang (52,0%), merasakan stress adalah 48 orang (48%).

Simpulan : Remaja di Kecamatan Todanan mempunyai perilaku kurang baik dalam pencegahan hipertensi. Remaja lebih banyak yang tidak melakukan cek kesehatan, tidak merokok, cukup aktifitas fisik, cukup konsumsi makanan bergizi seimbang, durasi tidur kurang, dan tidak merasakan stress.

Kata Kunci : Perilaku, Pencegahan, Hipertensi, Remaja

Ngudi Waluyo University
Public Health Study Program, Faculty of Health
Final Project, September 2021
Alifa Esti Nur Fauziah
020117A003

OVERVIEW OF HYPERTENSION PREVENTION BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN TODANAN SUBDISTRICT

ABSTRACT

Background : The incidence of adolescent hypertension aged 15-17 years by 5.3%, aged 18-24 years by 13.2%. People with hypertension aged ≥ 15 years in Blora Regency in 2019 was 27.89%. Untreated adolescent hypertension have the risk of suffering complications as they get older. The purpose of this study is to find out the overview of hypertension prevention behavior in adolescents in Todanan Subdistrict.

Method : Research type is quantitative descriptive with cross sectional design. The number of samples are 100 people taken by quota sampling techniques. The analysis used is a univariate analysis and presented in the form of frequency and percentage distributions.

Result : Adolescents with less good behavior in the prevention of hypertension are 63 (63.0%), good behavior are 37 (37.0%); did not do a health check were 67 (67.0%), did a health check were 33 (33.0%); do not smoke are 61 (61.0%), smoke are 39 (39.0%); enough physical activities are 53 (53,0%), less physical activities are 47 (47,0%); enough consumption of balanced nutritious food are 55 (55,0%), less consumption of balanced nutritious food are 45 (45,0%); less sleep duration are 59 (59,0%), enough sleep duration are 41 (41,0%); do not feel stress are 52 (52,0%) and feel stress are 48 (48,0%).

Conclusion : Adolescents in Todanan Subdistrict have less good behavior in hypertensive prevention. More adolescents did not do a health check, do not smoke, enough physical activities, enough consumption of balanced nutritious food, enough sleep duration, and do not feel stress.

Keywords : Behavior, Prevention, Hypertension, Adolescents

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Kecamatan Todanan”.

Tujuan penulisan skripsi ini untuk dapat memenuhi tugas akhir sebagai syarat yang telah ditentukan untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Ngudi Waluyo. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak mendapat masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Sri Wahyuni, S.KM.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ita Puji Lestari, S.KM.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu serta kesabaran untuk senantiasa memberi bimbingan, kritik, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak wawasan ilmu dan pengalaman serta dukungan dalam kelancaran menyusun skripsi.

6. UPTD Puskesmas Todanan yang memberikan izin dan kesempatan kepada penyusun untuk menambah pengalaman dalam bekerja.
7. Orang tua tersayang, Papa Aries Setiyadi dan Mama Jartatik berkat do'a, semangat serta segalanya yang diberikan secara tulus dan tiada henti hingga terselesaikannya proses penyusunan skripsi.
8. Adik, Arya Ridwan Fauzi serta keluarga di Todanan dan Klaten atas do'a serta dukungan yang diberikan.
9. Sahabat terdekat, Anis, Ayung, Babaz, Vhe, Pidi dan Reuben, yang saling menemani serta memberi dukungan semangat disaat sama-sama berproses.
10. *Boygroup* korea '*The Boyz*' dan '*Treasure*', melalui ciptaan karyanya yang selalu menemani dan memberi semangat selama penyusunan skripsi.

Akhir kata, penyusun harap semoga isi dari skripsi dapat bermanfaat bagi semua yang membacanya.

Ungaran, 27 Agustus 2021

Penyusun

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Alifa Esti Nur Fauziah

Tempat/tanggal lahir : Blora, 27 Agustus 1999

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Email : alifaestii@gmail.com

Alamat : Ds. Todanan, Kec. Todanan, Kab. Blora, Jawa Tengah

Riwayat pendidikan :

1. Tahun 2005 – 2011 : SD Negeri 1 Todanan
2. Tahun 2011 – 2014 : SMP Negeri 2 Blora
3. Tahun 2014 – 2017 : SMA Al Islam 1 Surakarta
4. Tahun 2017 terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
PRAKATA	x
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan penelitian	11
D. Manfaat penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hipertensi	13
B. Perilaku	30

C. Remaja.....	46
D. Kerangka Teori.....	48
E. Kerangka Konsep	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	49
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	49
C. Subjek Penelitian.....	49
D. Definisi Operasional.....	51
E. Pengumpulan Data	53
F. Pengolahan Data.....	54
G. Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	57
B. Hasil dan Pembahasan	59
C. Keterbatasan Penelitian	
BAB V PENUTUP	71
A. Simpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO.....	18
Tabel 2.2. Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC VII.....	19
Tabel 2.3. Klasifikasi Tekanan Darah sesuai umur menurut JNC VII.....	19
Tabel 2.4. Kebutuhan Tidur sesuai Usia	40
Tabel 3.1. Definisi Operasional	51
Tabel 3.2. Kode Variabel Penelitian	55
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	58
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Kecamatan Todanan.....	59
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Perilaku Cek Kesehatan.....	60
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok	62
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Perilaku Aktifitas Fisik.....	63
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang.....	64
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Durasi Tidur.....	67
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Stress.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	48
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Kuesioner
- Lampiran 2 Hasil SPSS
- Lampiran 3 Hasil Rekap Penelitian
- Lampiran 4 Hasil Partisipasi Pengisian Kuesioner melalui *Google Form*
- Lampiran 5 Lembar Konsultasi