



**GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS ATABAE**

SKRIPSI

OLEH :

ROBERTO DAO BITIN

012202015

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2022



**GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS ATABAE**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh :

ROBERTO DAO BITIN

012202015

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Artikel berjudul:

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS

ATABAE

Disusun oleh;

ROBERTO DAO BITIN

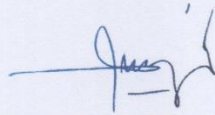
012202015

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 26 Agustus 2022

Pembimbing Utama



Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0613027601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS ATABAE

Disusun oleh;

ROBERTO DAO BITIN

012202015

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

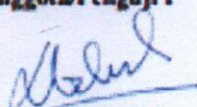
Tanggal : 29 Agustus 2022

Tim Penguji:


Ketua/Pembimbing Utama


Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0613027601

Anggota/Penguji I



Ns. Abdul Wahid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.
NIDN.0602027901

Anggota/Penguji II

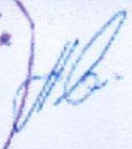

Ns. Tina Mawardika, M.Kep. Sp.Kep.Mat.
NIDN. 0606088806

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS

1. Nama Lengkap : ROBERTO DAO BITIN
2. NIM : 012202015
3. Tempat Lahir : Rairobo, Atabai
4. Tanggal Lahir : 30 - 12 - 1976
5. Jenis Kelamin : Laki-laki
6. Alamat Rumah : Atabae, Bobonaro , Timor leste
7. Telephone
 - a. Handphone : +67078188469
 - b. Email : daobitinr@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN no 1 Atabae 1989
2. SMPN no 1 Atabae 1992
3. SPK Depkes Dili 1995
4. D3 keperawatan UNW 2016
5. Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Tahun 2015 s/d sekarang

PERNYATAAN ORISINILITAS

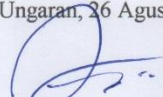
Yang bertandatangan dibawah ini saya:

Nama : Roberto Dao Bitin
NIM : 012202015
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa,

1. Skripsi berjudul **“Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Atabae”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni 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, 26 Agustus 2022



Roberto Dao Bitin

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Roberto Dao Bitin
NIM : 012202015
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Atabae”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 26 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



Roberto Dao Bitin

Universitas Ngudi Waluyo
Program Agustus 2022
Roberto Dao Bitin
012202015

Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Atabae

ABSTRAK

Latar belakang: Faktor risiko hipertensi terdiri dari faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu usia, jenis kelamin, dan riwayat penyakit hipertensi. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain merokok, kurang makan buah dan sayur, konsumsi garam berlebih, berat badan berlebih, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebih. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana gaya hidup penderita hipertensi di puskesmas Atabae.

Metode: penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada penderita hipertensi yang berada di data puskesmas pada bulan Januari-Mei tahun 2022 sejumlah 119 penderita hipertensi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat.

Hasil: Responden yang tidak merokok sejumlah 34,5%, dan responden yang memiliki kebiasaan perokok berat sejumlah 5%. Responden yang melaksanakan aktivitas berat didapatkan sejumlah 30,2%. Kebiasaan makan dan minum responden sebagian besar termasuk dalam kategori baik sejumlah 65,5%. Responden yang mengalami gejala stres sejumlah 46,2%.

Saran: petugas kesehatan meningkatkan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat untuk mencegah hipertensi melalui perilaku hidup sehat.

Kata kunci: hipertensi, gaya hidup.

Daftar Pustaka: 18 (2017-2022)

Ngudi Waluyo University
Nursing Faculty
Final Assignment, August 2022
Roberto Dao Bitin
012202015

Lifestyle of Hypertension Patients at Atabae Health Center

ABSTRACT

Background: Risk factors for hypertension consist of risk factors that cannot be changed, namely age, gender, and history of hypertension. While the risk factors that cannot be changed include smoking, eating less fruit and vegetables, excessive salt consumption, excess body weight, lack of physical activity, and excessive alcohol consumption. The purpose of this study was to describe how the lifestyle of hypertension sufferers at the Atabae Public Health Center.

Method: quantitative research with descriptive design. This study was conducted on patients with hypertension who were in the puskesmas data from January-May 2022, a total of 119 people with hypertension. Data collection was carried out using a questionnaire. Data analysis was performed by univariate analysis.

Results: 34.5% of respondents who do not smoke, and 5% of respondents who have heavy smoking habits. Respondents who carried out strenuous activities were found to be 30.2%. Most of the respondents' eating and drinking habits were included in the good category as many as 65.5%. Respondents who experience symptoms of stress are 46.2%.

Suggestion: health workers increase outreach activities to the community to prevent hypertension through healthy living behavior.

Keywords: hypertension, lifestyle.

Literature: 18 (2017-2022)

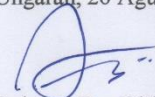
KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan atas berkat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul **“Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Atabae”**. Atas kesempatan dan berkat-Nya yang sangat berarti bagi penulis, kasih sayang dari-Nya, tak ada yang mampu menandingi. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak hambatan, namun atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam menyusun skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staff pengajar Universitas Ngudi Waluyo.
5. Semua teman angkatan dan adek tingkat yang telah membantu memberikan semangat dan dukungan
6. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Ungaran, 26 Agustus 2022



Roberto Dao Bitin

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	5
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	6
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	7
ABSTRAK	8
KATA PENGANTAR.....	10
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR TABEL	15
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Gaya hidup penderita hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2. Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIANError! Bookmark not defined.

- A. Desain Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- C. Subjek Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- D. Instrumen Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- E. Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
- F. Variabel Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- G. Pengumpulan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
- H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....**Error! Bookmark not defined.**
- I. Pengolahan Data**Error! Bookmark not defined.**
- J. Analisa Data**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANError! Bookmark not defined.

- A. Hasil Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Gambaran gaya hidup responden berdasarkan (usia, jenis kelamin, riwayat penyakit hipertensi orang tua) penderita hipertensi di puskesmas Atabae.**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Gambaran gaya hidup kebiasaan merokok penderita hipertensi di puskesmas Atabae**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Gambaran tingkat aktivitas fisik penderita hipertensi di puskesmas Atabae. **Error! Bookmark not defined.**
 - 4. Gambaran gaya hidup kebiasaan makan dan minum penderita hipertensi di puskesmas Atabae.....**Error! Bookmark not defined.**

5. Gambaran gejala stres penderita hipertensi di puskesmas Atabae.**Error! Bookmark not defined.**

B. Pembahasan**Error! Bookmark not defined.**

1. Gambaran gaya hidup responden berdasarkan (usia, jenis kelamin, riwayat penyakit hipertensi orang tua) penderita hipertensi di puskesmas Atabae.**Error! Bookmark not defined.**

2. Gambaran gaya hidup kebiasaan merokok penderita hipertensi di puskesmas Atabae**Error! Bookmark not defined.**

3. Gambaran tingkat aktivitas fisik penderita hipertensi di puskesmas Atabae. **Error! Bookmark not defined.**

4. Gambaran gaya hidup kebiasaan makan dan minum penderita hipertensi di puskesmas Atabae.....**Error! Bookmark not defined.**

5. Gambaran gejala stres penderita hipertensi di puskesmas Atabae.**Error! Bookmark not defined.**

C. Keterbatasan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

BAB V PENUTUP.....**Error! Bookmark not defined.**

A. Simpulan.....**Error! Bookmark not defined.**

B. Saran **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA.....**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Kerangka Teori 2.1	20
Kerangka Konsep 2.2.....	21

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Gambaran gaya hidup responden berdasarkan (usia, jenis kelamin, riwayat penyakit hipertensi orang tua) penderita hipertensi di puskesmas Atabae.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Gambaran gaya hidup kebiasaan merokok penderita hipertensi di puskesmas Atabae.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Gambaran tingkat aktivitas fisik penderita hipertensi di puskesmas Atabae. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Gambaran gaya hidup kebiasaan makan dan minum penderita hipertensi di puskesmas Atabae.**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Gambaran gejala stres penderita hipertensi di puskesmas Atabae.**Error! Bookmark not defined.**