



**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PENYAKIT
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA DEWASA MUDA DI
KLINIK PERMATA HATI SALATIGA**

SKRIPSI

Oleh :

UMI RAHMAWATI

NIM : 011191055

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2023**



**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PENYAKIT
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA DEWASA MUDA DI
KLINIK PERMATA HATI SALATIGA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan

Oleh :

UMI RAHMAWATI

NIM : 011191055

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PENYAKIT
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA DEWASA MUDA DI KLINIK
PERMATA HATI SALATIGA**

Disusun oleh:

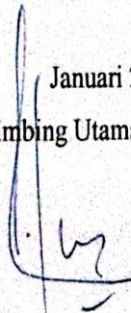
UMI RAHMAWATI

011191055

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Januari 2023
Pembimbing Utama



**Ns. Yunita Galih Yudanari, S. Kep, M.Kep
NIDN. 0612067804**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Penelitian berjudul :
**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PENYAKIT
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA DEWASA MUDA DI KLINIK
PERMATA HATI SALATIGA**

Disusun Oleh :
UMI RAHMAWATI
NIM : 011191055

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 31 Januari 2023

Tim Penguji
Ketua/Pembimbing Utama

Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612067804

Anggota/Penguji 1



Ns. Sukarno, S.Kep., M.kep
NIDN. 0624128204

Anggota/Penguji 2



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

Mengesahkan
Ketua Program studi S1 Keperawatan



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



Mengesahkan
Ketua Fakultas Kesehatan



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

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2023
Umi Rahmawati
011191055

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PENYAKIT
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA DEWASA MUDA
DI KLINIK PERMATA HATI SALATIGA**

ABSTRAK

Latar Belakang: Gaya hidup menjadi faktor paling berisiko timbulnya penyakit hipertensi pada setiap orang termasuk usia dewasa muda. Peningkat hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup tidak sehat ialah merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan tidak bergizi, dan stress. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan gaya hidup dengan kejadian penyakit hipertensi pada pasien usia dewasa muda di klinik permata hati salatiga.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen adalah gaya hidup dan variabel dependen adalah kejadian penyakit hipertensi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu mengambil responden sesuai kriteria sampel yang berkunjung ke klinik pada saat melakukan penelitian. Sampel dalam penelitian sebanyak 82 responden. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner gaya hidup (*Fantastic Life Style*).

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian gambaran gaya hidup pada pasien usia dewasa muda didapatkan hasil tertinggi dengan kategori perlu perbaikan 41 responden (50,0%) dan menurut gambaran kejadian hipertensi pada pasien usia dewasa muda didapatkan hasil tertinggi pada hipertensi derajat 3 terdapat 41 responden (50,0%). Sedangkan menurut hasil penelitian uji statistik korelasi *Chi-square* didapatkan gaya hidup (aktifitas fisik) $p=0.037$, gaya hidup (pola makan) nilai $p=0,023$, gaya hidup (kebiasaan merokok) nilai $p=0,038$, gaya hidup (minum alkohol) nilai $p=0,023$ ($<\alpha=0,05$), gaya hidup (pengelolaan stress) nilai $p=0,001$, gaya hidup (karakteristik individu) $p=0,003$, gaya hidup (pengetahuan) nilai $p=0,002$ dan gaya hidup (pekerjaan) nilai $p=0,000$ ($<\alpha=0,05$), bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian penyakit hipertensi pada pasien usia dewasa muda di klinik permata hati salatiga.

Kata kunci : Gaya Hidup, Hipertensi

Ngudi Waluyo University
Faculty Of Nursing
S1 Nursing Study Program
Final Assignment, January 2023
Umi Rahmawati
011191055

**THE CORRELATION BETWEEN LIFESTYLE AND HYPERTENSION
IN YOUNG ADULT PATIENTS AT PERMATA HATI CLINIC
SALATIGA**

ABSTRACT

Background: Lifestyle is the most risk factor for developing hypertension in everyone, including young adults. Hypertension is influenced by an unhealthy lifestyle. The examples of unhealthy lifestyle are smoking, lack of exercise, consuming non-nutritious foods, and stress. This study aims to examine the correlation between lifestyle and the incidence of hypertension in young adult patients at Permata Hati Clinic, Salatiga.

Methods: This research used a quantitative study with a *Cross Sectional* approach to determine the correlation between the independent variable which was lifestyle and the dependent variable which was the incidence of hypertension. The sampling technique used *purposive sampling*, namely taking respondents according to the sample criteria who visited the clinic when conducting research. the sample in the study was 82 respondents. The instrument used is a lifestyle questionnaire (FANTASTIC Life Style).

Results: Based on the results of the study describing Based on the results of the study describing lifestyles in young adult patients, the highest results were obtained with the category needing improvement, 41 respondents (50.0%) and according to the description of the incidence of hypertension in young adult patients, the highest results were found in grade 3 hypertension, there were 41 respondents (50.0 %). Meanwhile, according to the results of statistical correlation test research Chi-square lifestyle (physical activity) $p=0.037$, lifestyle (eating pattern) $p=0.023$, lifestyle (smoking habits) $p=0.038$, lifestyle (drinking alcohol) $p=0.023$ ($\alpha=0.05$), lifestyle (stress management) $p=0.001$, lifestyle (individual characteristics) $p=0.003$, lifestyle (knowledge) $p=0.002$ and lifestyle (work) $p=0.000$ ($\alpha=0.05$), that there is a lifestyle relationship with the incidence of hypertension in young adult patients at the Permata Hati Clinic, Salatiga.

Keywords: Lifestyle, Hypertension

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Umi Rahmawati
Nim : 011191055
Program Studi/Fakultas : SI Keperawatan/Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA PASIEN USIA DEWASA MUDA DI KLINIK PERMATA HATI SALATIGA”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik maupun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang di bombing dan dibantu oleh tim pembimbing.
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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, januari 2023

Pembimbing,

Yang membuat pernyataan



Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep, M. Kep.,
NIDN 0612067804

(Umi Rahmawati)

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Umi Rahmawati

NIM : 011191055

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Pasien Usia Dewasa Muda di Klinik Permata Hati Salatiga” untuk kepentingan akademi.

Ungaran, Januari 2023
Yang Membuat Pernyataan

Umi Rahmawati
011191055

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Umi Rahmawati
Tempat/tanggal lahir : Kab.Semarang, 23 November 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun Canggal Sidoharjo Rt 01 Rw 04 kel. Sidoharjo kec.
Susukan Kab. Semarang
Email : rahmawatiumi73@gmail.com
Telepon : 085725674163

Riwayat Pendidikan

1. TK Al Huda Petak : Tahun 2005-2007
2. SDN 01 Sidoharjo : Tahun 2007-2013
3. MTsN Susukan : Tahun 2013-2016
4. MAN 1 Semarang : Tahun 2016-2019
5. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran : Tahun 2019-Sekarang

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah SWT, tuhan alam semesta yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Pasien Usia Dewasa Muda Di Klinik Permata Hati Salatiga” Alhamdulillah dapat diselesaikan dengan baik. Hal ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih, kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep, M. Kep., selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar dalam membimbing, memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak, ibu dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta beserta adik yang telah memberikan semangat, motivasi, doa, dan materil selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan

skripsi ini. Terima kasih bapak Sarman Daryono, Ibu Sholikah atas kasih sayang dan cinta tulus kalian.

7. Kepada sahabat sahabat seperjuangan penulis Kemprus Squad yaitu Afia, Nina, Tyas, Novi, Dewi, Klarena, Maulana, Riyo, dan Fanni yang telah memberikan semangat, selalu menghibur, mengingatkan penulis untuk bersabar, saling memotivasi dan terima kasih untuk semua bantuannya kalian istimewa.
8. Kepada rekan-rekan seperjuangan kelas B di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan serta motivasinya.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi semua pihak. Amin.

Ungaran, Januari 2023

(Umi Rahmawati)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Teoritis	10
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Lokasi Penelitian	34
C. Subyek Penelitian	34
D. Variabel Penelitian	37

E. Definisi Operasional	37
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Etika Penelitian	43
H. Pengolahan data	45
I. Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	52
B. Hasil	52
C. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	11
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi	11
Tabel 3.1	Definisi Operasional	37
Tabel 3.2	Instrumen kuesioner fantastic lifestyle	40
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Gaya Hidup di Klinik Permata Hati Salatiga	53
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Kejadian Penyakit Hipertensi di Klinik Permata Hati Salatiga	58
Tabel 4.12	Hubungan gaya hidup dengan kejadian penyakit hipertensi pada usia dewasa muda di Klinik Permata Hati Salatiga	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Permohonan Uji Validitas
- Lampiran 4 Surat Balasan Uji Validitas
- Lampiran 5 Ethical Clearance
- Lampiran 6 Permohonan Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 10 Kuesioner
- Lampiran 11 Data Uji Validitas
- Lampiran 12 Hasil Uji Penelitian
- Lampiran 13 Data Penelitian
- Lampiran 14 Hasil Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi
- Lampiran 16 Konsultasi

