



**GAMBARAN GAYA HIDUP MASYARAKAT USIA PRODUKTIF  
36-45 TAHUN PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI UPTD PUSKESMAS TERAWAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
SANDI SUPRIYANTO  
NIM: 017241022**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN 2025**



**GAMBARAN GAYA HIDUP MASYARAKAT USIA PRODUKTIF  
36-45 TAHUN PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI UPTD PUSKESMAS TERAWAN**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

**OLEH:  
SANDI SUPRIYANTO  
NIM: 017241022**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**GAMBARAN GAYA HIDUP MASYARAKAT USIA PRODUKTIF  
36-45 TAHUN PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI UPTD PUSKESMAS TERAWAN**

Oleh:

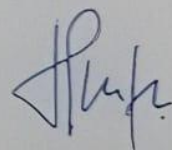
**SANDI SUPRIYANTO  
017241022**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah  
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 05 Agustus 2025

Pembimbing Utama



Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0622088302

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:  
**GAMBARAN GAYA HIDUP MASYARAKAT USIA PRODUKTIF 36-45  
TAHUN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS  
TERAWAN**

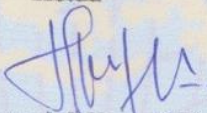
Disusun oleh:  
**SANDI SUPRIYANTO**  
**NIM: 017241022**

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

Hari: Senin

Tanggal:

**Tim Penguji:**  
**Ketua**

  
Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0622088302

**Anggota Penguji 1**



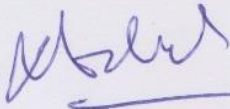
Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0612118002

**Anggota Penguji 2**



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

**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana**



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.  
NIDN.0602027901



**Mengesahkan,**  
**Dekan Fakultas Kesehatan**



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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama: Sandi Supriyanto

NIM: 017241022

Mahasiswa: Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi berjudul **"GAMBARAN GAYA HIDUP MASYARAKAT USIA PRODUKTIF 36-45 TAHUN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS TERAWAN"** adalah:

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. 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.
3. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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.

Pembimbing

Ungaran, 19 Juli 2025

Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0622088302



Sandi Supriyanto  
NIM: 017241022

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

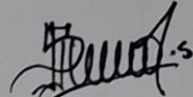
Nama: Sandi Supriyanto

NIM: 017241022

Mahasiswa: Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“GAMBARAN GAYA HIDUP MASYARAKAT USIA PRODUKTIF 36-45 TAHUN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS TERAWAN”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 19 Juli 2025



Sandi Supriyanto  
NIM: 017241022

## AFTAR RIWAYAT HIDUP

### **DATA PRIBADI**

Nama: SANDI SUPRIYANTO

Tempat, Tanggal Lahir: Terantang, 13 Februari 1996

Agama: Islam

Jenis Kelamin: Laki-laki

Alamat: JL. TERATAI 4 GG. BERSAMA II, RT.062/RW.004, Kel.Ketapang  
Kec. Mentawa Baru Ketapang , Kab. Kotim, Kalimantan Tengah

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD: Tahun 2002 - Tahun 2008

2. SMP: Tahun 2008 - Tahun 2011

3. SMA: Tahun 2011 – Tahun 2014

4. D3 Keperawatan : Tahun 2014 – Tahun 2017

5. Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2024 Sampai Sekarang: Tahun 2025

### **DATA ORANG TUA**

Nama Ayah: Kurnia Yusuf

Nama Ibu: Fatmawati

Pekerjaan: Pedagang

Alamat: JL. Desa Terantang RT.004/RW.002 , Kec. Mentaya Sebrang, Kab. Kotim  
Kalimantan Tengah

**Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Keperawatan  
Skripsi, Agustus 2025  
Sandi Supriyanto  
017241022**

**Gambaran Gaya Hidup Masyarakat Usia Produktif 36-45 Tahun Pada  
Penderita Hipertensi Di Uptd Puskesmas Terawan**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Perubahan pola hidup masyarakat modern cenderung mengarah pada gaya hidup instan, rendah aktivitas fisik, dan pola makan yang kurang seimbang. WHO menyatakan bahwa hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan melalui perubahan gaya hidup yang sehat seperti berolahraga secara teratur, mengatur pola makan, berhenti merokok, dan menghindari stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran gaya hidup masyarakat usia produktif 36-45 tahun pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain deskriptif yang rancangannya menggunakan survei. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran gaya hidup masyarakat usia produktif 36-45 tahun pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan, Kabupaten Seruyan. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi usia produktif 36-45 tahun di UPTD Puskesmas Terawan. Sampel penelitian ditentukan sejumlah sejumlah 107 pasien hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner gaya hidup pasien hipertensi yang terdiri dari 16 pertanyaan. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat.

**Hasil penelitian:** Rata-rata usia responden adalah 40,97 tahun dengan usia termuda 36 tahun dan usia tertua 45 tahun. Sebagian besar responden adalah perempuan sejumlah 66 responden (61,7%), sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA sejumlah 24 responden (22,4%). Sebagian besar gaya hidup responden adalah tidak baik sejumlah 94 responden (87,9%). Sejumlah 11% responden yang melaporkan melakukan aktivitas fisik teratur, sementara 91% sering makan di luar rumah, 18% merokok, dan mayoritas melaporkan istirahat tidur yang cukup.

**Saran:** Upaya sederhana seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah, mengurangi garam, berhenti merokok, rutin berolahraga, dan mengelola stres merupakan langkah preventif yang sangat efektif dalam mengontrol tekanan darah.

**Kata kunci:** gaya hidup, usia produktif, hipertensi

**Ngudi Waluyo University**  
**Nursing Study Program**  
**Nursing Faculty**  
**Final Assignmnet, August 2025**  
**Sandi Supriyanto**  
**017241022**

**Lifestyle Overview of the Productive Age Population (36–45 Years) with Hypertension at UPTD Puskesmas Terawan**

**ABSTRACT**

**Background:** Changes in modern lifestyle trends tend to lean toward instant habits, low physical activity, and an unbalanced diet. The World Health Organization (WHO) states that hypertension can be prevented and controlled through healthy lifestyle modifications such as regular exercise, a proper diet, smoking cessation, and stress management. This study aims to analyze the lifestyle patterns of individuals aged 36–45 years with hypertension at UPTD Puskesmas Terawan.

**Methods:** This study employed a quantitative descriptive design using a survey approach. It was conducted to analyze the lifestyle profile of the productive age population (36–45 years) with hypertension at UPTD Puskesmas Terawan, Seruyan Regency. The study population included all hypertensive patients aged 36–45 years at the health center. A total of 107 patients were selected as the sample. The research instrument used was a hypertension lifestyle questionnaire consisting of 16 questions. Data were analyzed using univariate analysis.

**Results:** The mean age of respondents was 40.97 years, with the youngest being 36 years and the oldest 45 years. The majority of respondents were female, totalling 66 participants (61.7%). The most common education level was senior high school (SMA), with 24 respondents (22.4%). Most respondents exhibited an unhealthy lifestyle, totaling 94 individuals (87.9%). Eleven percent of respondents reported engaging in regular physical activity, while 91% frequently ate meals outside the home, 18% smoked, and the majority reported adequate sleep.

**Recommendation:** Simple preventive efforts such as increasing the intake of vegetables and fruits, reducing salt consumption, quitting smoking, engaging in regular physical activity, and managing stress are highly effective in controlling blood pressure.

**Keywords:** lifestyle, productive age, hypertension

## **PRAKATA**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“GAMBARAN GAYA HIDUP MASYARAKAT USIA PRODUKTIF 36-45 TAHUN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS TERAWAN”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep., selaku Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini selesai.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan
6. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat serta motivasi agar skripsi ini segera selesai
7. Teman-teman seperjuangan PSIK yang telah memberikan doa, semangat dan bantuannya
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan YME mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, 31 Juli 2025

## DAFTAR ISI

<u>HALAMAN SAMPUL</u> .....	1
<u>HALAMAN JUDUL</u> .....	2
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>PERNYATAAN ORISINALITAS</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI</u> .....	4
<u>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</u> .....	7
<u>ABSTRAK</u> .....	8
<u>PRAKATA</u> .....	10
<u>DAFTAR ISI</u> .....	11
<u>DAFTAR GAMBAR</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>DAFTAR TABEL</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>BAB I PENDAHULUAN</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. <u>Latar Belakang</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. <u>Rumusan Masalah</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. <u>Tujuan Penelitian</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. <u>Manfaat Penelitian</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. <u>Tinjauan Teori</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. <u>Kerangka Teori</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. <u>Kerangka Konsep</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. <u>Desain Penelitian</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. <u>Lokasi dan Waktu Penelitian</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. <u>Subjek Penelitian</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. <u>Definisi Operasional</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<u>E. Pengumpulan Data</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>F. Etika Penelitian</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>G. Pengolahan Data</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>H. Analisis Data</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
<u>A. Hasil Penelitian</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>B. Pembahasan</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>C. Keterbatasan Penelitian</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>BAB V PENUTUP</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>A. Simpulan</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>B. Saran</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>DAFTAR PUSTAKA</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>LAMPIRAN</u>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>