



**GAYA HIDUP SEBAGAI FAKTOR RESIKO
HIPERTENSI USIA PRODUKTIF**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

JOHANTRI ARIYANTO

011211065

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



**GAYA HIDUP SEBAGAI FAKTOR RESIKO
HIPERTENSI USIA PRODUKTIF**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S. Kep.)

Disusun Oleh :

JOHANTRI ARIYANTO

011211065

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :
**GAYA HIDUP SEBAGAI FAKTOR RESIKO HIPERTENSI USIA
PRODUKTIF DI DESA PUNDUNGPUTIH**

Oleh :

JOHAN TRI ARIYANTO

011211065

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 3 Agustus 2025

Pembimbing



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629037605

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**DESKRIPSI GAYA HIDUP SEBAGAI FAKTOR RESIKO
HIPERTENSI USIA PRODUKTIF**

Oleh :

JOHANTRI ARIYANTO

011211065

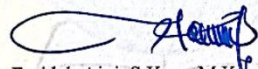
Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 8 Agustus 2025

Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629037605

Anggota/Penguji I



Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep
NIDN. 0628127901

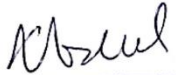
Anggota/Penguji II



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

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



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

Dekan Fakultas Kesehatan



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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Johan Tri Ariyanto

NIM : 011211065

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “**Gaya Hidup Sebagai Faktor Resiko Hipertensi Usia Produktif**” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diujukan 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 asalnya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 8 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Johantri Ariyanto

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Johantri Ariyanto
NIM : 011211065
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 "**Deskripsi Gaya Hidup Sebagai Faktor Resiko Hipertensi Usia Produktif**" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 8 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Johantri Ariyanto

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Johantri Ariyanto
Tempat, Tanggal Lahir : kab. Semarang, 12 Juli 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat : Jln, pelita raya pundung putih rt04/3,ungaran timur Kab
Semarang
Email/handphone : johanwalker69@gmail.com/089504845030

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN Gedanganak 2 ungaran
2. SMP N 6 Satu Atap : 2014-2016
3. SMA N 1 Tuntang 2017-2020
4. Universitas Ngudi Waluyo: Tahun 2021 - Sekarang

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Alm. tapari
Nama Ibu : Mariyem
Pekerjaan : Pedagang wiraswasta
Alamat : Jln, pelita raya pundung putih rt04/3,ungaran timur Kab Semarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo
Skripsi, Agustus 2025
Johantri Ariyanto
011211065

DESKRIPSI GAYA HIDUP SEBAGAI FAKTOR RESIKO HIPERTENSI USIA PRODUKTIF

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan rasa sakit hingga kematian, Hipertensi sering disebut sebagai (silent killer) dikarenakan penderita mengetahui setelah mengalami komplikasi. Saat ini, lebih dari 25% dari populasi dunia bahwa presentase ini dapat meningkat 29% pada tahun 2025.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif hubungan korelasi. Dengan desain accidental sampling yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif terhadap Tingkat resiko hipertensi usia produktif, menggunakan kuisisioner yang diisi pada satu waktu tertentu. Populasi penelitian ini adalah warga usia produktif di desa pundung putih yang berjumlah 274 responden dengan teknik accidental sampling sebanyak 100 responden. Alat ukur yang digunakan Kuesioner gaya hidup, untuk resiko hipertensi menggunakan alat ukur Menggunakan spyghnomanometer atau tensi digital. Analisa data yang digunakan adalah *Chi-Square*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari total 100 responden sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang baik yaitu sebanyak 78 responden (78%) dan responden mempunyai gaya hidup tidak sehat yang baik yaitu sebanyak 22 responden (22%). Pada uji pearson dengan SPSS menunjukkan bahwa nilai p value = 0,000 maka $p < \alpha$ (0,05), sehingga H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Desa Pundung Putih

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan gaya hidup dengan faktor resiko hipertensi pada usia produktif

Saran: Pihak instansi kesehatan puskesmas dan posyandu remaja diharapkan dapat memahami arahan mengenai kejadian hipertensi di usia produktif untuk memahami gaya hidup yang menjadi faktor resiko hipertensi usia produktif

Kata kunci: Usia produktif, Gaya hidup, Hipertensi

Referensi : 30 (2003-2024)

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health
Ngudi Waluyo University
Thesis, August 2025
Johantri Ariyanto
011211065

DESCRIPTION OF LIFESTYLE AS A RISK FACTOR FOR HYPERTENSION IN PRODUCTIVE AGE

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition or situation where a person experiences an increase in blood pressure above normal limits which will cause pain and even death. Hypertension is often referred to as (the silent killer) because sufferers find out after experiencing complications. Currently, it is more than 25% of the world's population that this percentage could increase to 29% by 2025.

Method: This type of research is descriptive research. With an accidental sampling design that aims to describe objectively the level of hypertension risk of productive age, using a questionnaire filled out at a certain time. The population of this study was productive age residents in Pundung Putih village totaling 274 respondents with an accidental sampling technique of 100 respondents. The measuring instrument used was a lifestyle questionnaire, for the risk of hypertension using a measuring instrument Using a sphygmomanometer or digital blood pressure. Data analysis used was Chi-Square.

Results: Based on the results of the study, it can be seen that out of a total of 100 respondents, most of the respondents have a good lifestyle, namely 78 respondents (78%) and respondents have a good unhealthy lifestyle, namely 22 respondents (22%). The Pearson test with SPSS shows that the p value = 0.000 then $p < \alpha$ (0.05), so H_1 is accepted. This shows that there is a relationship between a healthy lifestyle and the incidence of hypertension in the productive age group in Pundung Putih Village.

Conclusion: There is a significant relationship between a healthy lifestyle and the risk of hypertension in productive age.

Suggestion: It is hoped that health institutions, community health centers and adolescent integrated health posts, will be able to understand the guidance regarding the occurrence of hypertension in productive age groups to change the healthy lifestyle of productive age groups.

Keywords: Productive age, Lifestyle, Hypertension

References: 30 (2003-2024)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“Gaya Hidup Sebagai Faktor Resiko Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pundung Putih”**. 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.Kp.,Sp.Kep Jiwa., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns.Farida Aini, S.Kep., M.Kep Sp.KMB pembimbing utama 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. Seluruh Perangkat desa pundung putih yang telah memberikan izin bagi penulis untuk pengambilan data
7. Kepada keluarga sederhana saya yang saya cintai ibu saya, ibu Mariyem, kedua kakak saya Joni Eko Ariyanto, Dwi Jefri Ariyanto dan, kakak perempuan saya mbak sari dan mbak ayu yang telah memberikan dukungan, kasih sayang, semangat, motivasi, dan selalu mendoakan.
8. Kepada support system saya khususnya kekasih saya yang telah menjadi bagian dari perjalananku hingga saat ini, you are the best support system.

9. Kepada kating senior saya S1 Keperawatan, bang Firman, Bang andre, mas adit, kating angkatan 2020, yang selalu berada di balik layar, kebersamai dalam perjuangan dan selalu mau saya repotkan, semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
10. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2021 yang tidak bisa saya sebut satu satu terima kasih telah memberikan semangat dan motivasinya, semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
11. Kepada foto copy oren dan fc bang amay yang selalu saya repotkan.
12. Dan yang terkahir, kepada diri saya sendiri. Johantri Ariyanto atas kerja keras dan semangatnya dalam mengerjakan tugas skripsi ini. Nikmati proses kakanda, tetap ilmu padi abangkuh.
13. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik yang membangun serta saran demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, 8 Agustus 2025

Johantri Ariyanto

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	1
SAMPUL DALAM.....	2
HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	4
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	4
ABSTRAK	8
ABSTRACT.....	9
PRAKATA.....	10
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL.....	15
DAFTAR GAMBAR	16
DAFTAR LAMPIRAN.....	17
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	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 <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Klasifikasi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
3. Manifestasi Klinis	Error! Bookmark not defined.
4. Gejala hipertensi	Error! Bookmark not defined.
5. Penatalaksanaan Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
6. Faktor faktor resiko hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.

B.	Gaya Hidup.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Definisi Gaya hidup	Error! Bookmark not defined.
2.	Komponen Gaya Hidup	Error! Bookmark not defined.
C.	Usia Produktif.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Definisi Usia	Error! Bookmark not defined.
2.	Faktor faktor penyebab hipertensi usia produktif	Error! Bookmark not defined.
		not defined.
D.	Hubungan Gaya Hidup Terhadap Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
		defined.
1.	Pola Makan sehat	Error! Bookmark not defined.
2.	Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Berhenti Merokok	Error! Bookmark not defined.
E.	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Definisi operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H.	Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
		defined.
A.	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.

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

LAMPIRAN.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1	Klasifikasi hipertensi menurut pedoman AHA 2017	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Gaya Hidup pada Usia Produktif	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Resiko Hipertensi pada Usia Produktif.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7	Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Resiko Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan ke Kelurahan..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Surat Ethical Clearence**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di Kelurahan
.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Surat Keterangan Cek Plagiasrisme (Turnitin)....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Lembar Formulir Persetujuan Berpartisipasi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Lembar Kuesioner**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Analisis Data SPSS.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi Skripsi**Error! Bookmark not defined.**