

**GAYA HIDUP TERHADAP PENYAKIT HIPERTENSI
ESENSIAL DI KELURAHAN TENILO KECAMATAN
LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO**

SKRIPSI

GLENSIUS MASUDIJANTO

09061028



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE**

MANADO

2013

**GAYA HIDUP TERHADAP PENYAKIT HIPERTENSI
ESENSIAL DI KELURAHAN TENILO KECAMATAN
LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Disusun Oleh:

GLENSIUS MASUDIJANTO

09061028

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE**

M A N A D O

2 0 1 3



**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO – INDONESIA**

Nama : Glensius Masudijanto
Nim : 09061028
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Esensial Di
Kelurahan Tenilo Kecamatan Limboto Kabupaten
Gorontalo
Pembimbing : Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep
Dr. Ir. Charles Ngangi, MS

Menyetujui,

Manado, 20 Agustus 2013

Pembimbing I

Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep

Pembimbing II

Dr. Ir. Charles Ngangi, MS

Mengetahui

Dekan Fakultas Keperawatan

M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns, MSN

Ketua Program Studi S-1
Keperawatann

Sesilliea G. Sumual, BSN

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Esensial Di Kelurahan Tenilo
Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo**

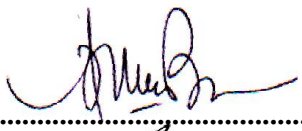
Yang disusun dan diajukan oleh :

**GLENSIUS MASUDIJANTO
09061028**

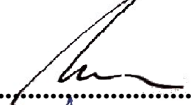
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal 20 Agustus 2013
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

TIM PENGUJI

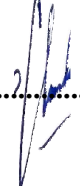
1. Fredna Robot, S.Kep., Ns., M.Kep

()

2. M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns, MSN

()

3. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS

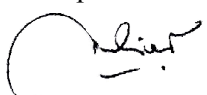
()

Mengetahui

Dekan Fakultas Keperawatan


M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns, MSN

Ketua Program Studi S-1
Keperawatan


Sesilliea G. Sumual, BSN

ABSTRAK

Glensius Masudijanto, Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Esensial di Kelurahan Tenilo Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. Dibawah bimbingan Asnet Leo Bunga dan Charles Ngangi.

Hipertensi esensial adalah suatu kondisi dimana terjadinya tekanan darah tinggi sebagai akibat dampak dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan seseorang yang pola makannya tidak terkontrol. Gaya hidup turut memengaruhi kecepatan menjadi seorang penderita hipertensi. Pola diet yang tidak sehat, hidup bermalas-malasan, memiliki kebiasaan merokok, dan mengonsumsi makanan banyak mengandung garam dan berlemak, mengonsumsi minum minuman beralkohol mempercepat seseorang beresiko tinggi terhadap hipertensi esensial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan penyakit hipertensi esensial di Kelurahan Tenilo Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. Desain penelitian ini bersifat *kuantitatif* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel yang digunakan 115 responden diambil berdasarkan rumus Slovin dan telah memenuhi kriteria inklusi.

Data penelitian diperoleh melalui lembar kuesioner yang dibagikan pada masing-masing responden, dan penelitian ini dimulai pada tanggal 14 Juni sampai 19 Juni 2013. Analisis data yang digunakan yaitu mencakup analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil yang di dapat menerangkan bahwa ada 102 responden (88,7%) yang menderita penyakit hipertensi esensial. Dengan melihat nilai tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$ diperoleh ada hubungan yang signifikan antara pola makan $p < 0,000$, pola aktifitas dengan nilai $p < 0,015$, pola tidur $p < 0,000$, kebiasaan merokok dengan nilai $p < 0,016$, konsumsi minuman beralkohol dengan nilai $p < 0,014$ dan konsumsi kafein dengan nilai $p < 0,007$. Sehingga dari keseluruhan gaya hidup yang ada terdapat hubungan yang signifikan dengan penderita hipertensi esensial di Kelurahan Tenilo Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo.

Kata kunci : Gaya hidup, penyakit hipertensi esensial
Kepustakaan : 33 buku (2002-2013), 4 skripsi (2009-2011), 2 jurnal (2012), 8 internet file (2008-2013)

ABSTRACT

Glensius Masudijanto, Against Lifestyle Diseases Essential Hypertension in the Village District Tenilo Limboto Gorontalo regency. Under the guidance of Asnet Leo Bunga and Charles Ngangi

Essential hypertension is a condition where the blood pressure is high as a result of the impact of lifestyle and environmental factors a person whose diet is not controlled. Lifestyle also affect the speed to be a patient of hypertension. Unhealthy diet, lazy life, the habit of smoking, and eating a lot of salty foods and fatty foods, alcohol consumption accelerates a person at high risk for essential hypertension. This study aims to determine the relationship of lifestyle with essential hypertension in the Village Tenilo District Limboto Gorontalo regency. This research is quantitative design using a cross-sectional approach. The samples used were taken by 115 respondents Slovin formula and have met the inclusion criteria. The research data obtained through the questionnaire which was distributed to each respondent, and the study began on June 14 until June 19, 2013. Analysis of the data used include univariate and bivariate analysis using Chi-Square test. Results can explain that there were 102 respondents (88.7%) were suffering from essential hypertension. By looking at the significance level α value <0.05 was obtained no significant relationship between diet p 0.000, the pattern of activity with p values 0.015, 0.000 p sleep patterns, smoking habits with p values of 0.016, the consumption of alcoholic beverages by the value of p 0.014 and caffeine consumption with the value of p 0.007. So of the overall lifestyle that there is no significant association with essential hypertension in the Village District Tenilo Limboto Gorontalo regency.

Keywords: Lifestyle, essential hypertension

Bibliography: 33 books (2002-2013), 4 thesis (2009-2011), 2 journals (2012), 8 internet files (2008-2013)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas tuntunan dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi penelitian ini yang berjudul “*Gaya hidup terhadap penyakit Hipertensi Esensial di kelurahan Tenilo Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo*”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana sesuai dengan yang telah direncanakan. Oleh karena itu dengan penuh kerendahan hati perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pastor Revi R. H. M. Tanod, SS, MA, Pr., Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns, MSN., Dekan fakultas keperawatan Universitas Katolik De La Salle yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama menempuh pendidikan.
3. Sesilliea G. Sumual BSN., Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberikan bimbingan selama penulis berada dibangku kuliah.
4. Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep., Dosen pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS., Dosen pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi ini.
6. M. Vonny H. Rumampuk, S.Kp., M.Si yang mana juga banyak membantu penulis selama berada di bangku kuliah.
7. Seluruh dosen pengajar fakultas keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberikan ilmu, bimbingan serta arahan selama proses pendidikan.

Selain itu dengan segala kerendahan hati penulis juga bermaksud mengucapkan Terima Kasih pada:

1. Kedua orang tua tercinta, Papa Simon Masudijanto dan Mama Siane Tarau, sebagai penyemangat hidupku yang memberikan motivasi, doa, dukungan, dan kasih sayang yang tak dapat terlukiskan dan di lupakan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini. Semoga Tuhan senantiasa melindungi kedua orang tuaku dan memberikan yang terbaik dalam setiap langkah kehidupan yang dijalani.
2. Ketiga adik saya Gilbert, Gledies dan Geby, yang mana telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Buat saudara Inggrit Pesik, Meyvi Fransiska Tarau yang mana telah memberikan dukungan dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Almarhum Oma Henriette Rasu dan Opa Jules Tarau yang mana banyak membantu, terutama dalam membesarkan penulis.
5. Buat My Best Friends Olivia Salama, Dian Nasrani Tampanguma, Lani Florentine Makaminang, Sisilia Angel Macpal, Metri Ansyela Monalu, Frantika Kawilarang, Priska Runtu, Masye Manahampi, Grace Lombote, Sasmitha Neghe, dan Ceidy Tamunu yang mana selalu bersama, saling membagi suka dan duka dan memberikan semangat.
6. Teman-teman Fakultas Keperawatan 2009 yang telah banyak memberikan motivasi dan dukungan serta telah bersama-sama berjuang selama kurang lebih empat tahun dalam menjalani dunia perkuliahan.

Penulis menyadari akan kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk lebih menyempurnakan skripsi ini.

Akhir kata dengan penuh hormat dan kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Tuhan Yesus Kristus memeberkati kita semua. Amin.

Manado, 20 Agustus 2013

Penulis

RIWAYAT PENULIS



Nama : Glensius Masudijanto
NIM : 09061028
Tempat Tanggal Lahir : Limboto, 23 Juli 1989
Alamat : Wonasa, Kombos
Alamat Email : glensius@gmail.com
Pekerjaan : Mahasiswa
Tahun Masuk : 2009
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Gaya Hidup Terhadap Penyakit Hipertensi Esensial di
Kelurahan Tenilo Kecamatan Limboto Kabupaten
Gorontalo
Pembimbing : 1. Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep
2. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK (1994-1995)
2. SD Inpres 1 Kayubulan (1995-2001)
3. SMP Negeri 1 Limboto (2001-2004)
4. SMA Negeri 1 Limboto (2004-2007)
5. Universitas Katolik De La Salle Manado (2009-2013)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
RIWAYAT PENULIS.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah	3
3. Tujuan Penelitian	3
3.1 Tujuan Umum.....	3
3.2 Tujuan khusus.....	3
4. Manfaat Penelitian.....	4
4.1 Bagi Mahasiswa.....	4
4.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan.....	4
4.3 Bagi Penelitian Lain.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
1. Hipertensi.....	5
1.1 Pengertian.....	5
1.2 Etiologi Hipertensi.....	6
1.3 Gejala Klinis.....	6
1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	7
1.5 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	9
1.6 Faktor Risiko Hipertensi.....	10
1.7 Pengobatan Hipertensi.....	12
2. Gaya Hidup.....	15

2.1 Pengertian.....	15
2.2 Komponen Gaya Hidup.....	16
2.2.1 Pola Makan.....	16
2.2.2 Pola Aktifitas.....	20
2.2.3 Pola Tidur.....	22
2.2.4 Kebiasaan Merokok.....	25
2.2.5 Konsumsi Minuman Beralkohol.....	26
2.2.6 Konsumsi Kafein	27
3. Hipertensi Esensial	28
3.1 Pengertian.....	28
3.2 Faktor Pemicu Terjadinya Hipertensi Esensial.....	29
3.3 Pencegahan Hipertensi Esensial.....	29
3.4 Penelitian Terkait.....	32

BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, HIPOTESIS

1. Kerangka Konsep.....	33
2. Hipotesis Penelitian.....	33
3. Definisi Operasional	34

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

1. Desain Penelitian	36
2. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	36
2.1 Lokasi Penelitian.....	36
2.2 Waktu Penelitian.....	36
3. Populasi Dan Sampel.....	36
3.1 Populasi.....	36
3.2 Sampel	36
4. Etika Penelitian	38
5. Instrumen Penelitian	38
6. Pengujian Instrumen Penelitian	39
6.1 Uji Validasi.....	39
6.2 Uji Reliabilitas.....	40
7. Pengumpulan Data	41
7.1 Tahap Persiapan.....	41
7.2 Tahap Pelaksanaan.....	41

8. Pengolahan Data	41
9. Analisa Data	41
BAB V HASIL PENELITIAN	
1. Hasil Karakteristik Responden	43
1.1 Kejadian Hipertensi Esensial	43
1.2 Gaya Hidup	46
1.3 Pola Makan	47
1.4 Pola Aktifitas	48
1.5 Pola Tidur	48
1.6 Kebiasaan Merokok.....	49
1.7 Konsumsi Minuman Beralkohol.....	49
1.8 Konsumsi Kafein.....	50
2. Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Esensial.....	50
2.1 Pola Makan Dengan Hipertensi Esensial.....	50
2.2 Pola Aktifitas Dengan Hipertensi Esensial.....	52
2.3 Pola Tidur Dengan Hipertensi Esensial.....	53
2.4 Kebiasaan Merokok Dengan Hipertensi Esensial.....	53
2.5 Konsumsi Minuman Beralkohol Dengan Hipertensi Esensial	54
2.6 Konsumsi Kafein Dengan Hipertensi Esensial.....	55
BAB VI PEMBAHASAN	
1. Kejadian Hipertensi Esensial di Kelurahan Tenilo Tahun 2013....	57
2. Gaya Hidup.....	58
2.1 Pola Makan	58
2.2 Pola Aktifitas	59
2.3 Pola Tidur	59
2.4 Kebiasaan Merokok.....	60
2.5 Konsumsi Minuman Beralkohol.....	61
2.6 Konsumsi Kafein	61
BAB VII PENUTUP	
1. Kesimpulan	63
2. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

No	Judul	Halaman
1.	Klasifikasi tekanan darah dari JNC VII	6
2.	Definisi Operasional	34
3.	Kejadian Hipertensi Esensial di Kelurahan Tenilo.....	46
5.	Pola Makan pada Penderita Penyakit Hipertensi Esensial	48
6.	Pola Aktifitas Penderita Penyakit Hipertensi Esensial	48
7.	Pola Tidur Penderita Penyakit Hipertensi Esensial	49
8.	Kebiasaan Merokok Penderita Penyakit Hipertensi Esensial.....	49
9.	Konsumsi Minuman Beralkohol Penderita Penyakit Hipertensi Esensial	50
10.	Konsumsi Kafein Penderita Penyakit Hipertensi Esensial.....	50
11.	Pola Makan dengan Penderita Penyakit Hipertensi Esensial.....	51
12.	Pola Aktifitas dengan Penderita Penyakit Hipertensi Esensial	52
13.	Pola Tidur dengan Penderita Penyakit Hipertensi Esensial	53
14.	Kebiasaan Merokok dengan Penyakit Hipertensi Esensial.....	54
15.	Konsumsi Minuman Beralkohol dengan Penyakit Hipertensi Esensial	55
16.	Konsumsi Kafein dengan Penyakit Hipertensi Esensial.....	56

DAFTAR GAMBAR

No	Judul	Halaman
1.	Kerangka Konsep Penelitian.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul	Halaman
1.	Jadwal Penelitian	67
2.	Surat Permohonan Skripsi.....	68
3.	Surat Permohonan Penelitian	69
4.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	70
5.	Kartu Bimbingan Riset Keperawatan/Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.....	71
6.	Lembar Konsultasi Pembimbing	73
7.	Surat Pernyataan Tidak Plagiat	76
8.	Formulir Persetujuan Menjadi Responden.....	77
9.	Instrumen Penelitian	78
10.	Master Tabel Hasil Uji Valid	83
11.	Hasil Uji Valid dan Reabilitas.....	84
12.	Master Tabel Penelitian	89
13.	Tabel Frekuensi Penelitian.....	93
14.	Tabel Chi-Square (Crosstabs) Penelitian	95