

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN, OLAHRAGA DAN  
STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA BEHONGANG  
PULAU KAHAKITANG KECAMATAN TATOARENG  
KABUPATEN SANGIHE**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Katolik De La Salle Manado**

**Disusun Oleh :**

**DEWI SARTIKA ARUNDE**

**15061058**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO**

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN, OLAHRAGA (AKTIVITAS FISIK) DAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA BEHONGANG, PULAU KAHAKITANG, KECAMATAN TATOARENG KABUPATEN SANGIHE**

Nama Mahasiswa : Dewi Sartika Arunde

Nim : 15061058

Fakultas : Keperawatan

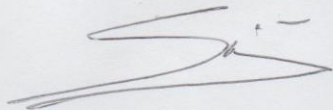
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui

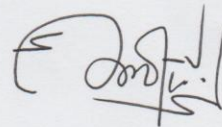
Manado, 10 Agustus 2019

Pembimbing I

Pembimbing II



Gabriela E. Badjo S.Kp., M.Kes



Annastasia S. Lamonge S.Kep.,Ns.,MAN

Mengetahui

Dekan

Ketua Program Studi



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

**Analisis Hubungan Pola Makan, Olahraga (Aktivitas fisik) dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Behongang Pulau Kahakitang Kecamatan Tatoareng Kabupaten Sangihe**

**Arunde Dewi<sup>1</sup>, Badjo Gabriela<sup>2</sup>, Lamonge Annastasia<sup>3</sup>**

Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Kairagi 1 Kombos, Sulawesi Utara 95000

Email : [dearunde17@gmail.com](mailto:dearunde17@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar belakang:** Pola penyakit di Indonesia mengalami perubahan selama dua dekade terakhir dimana penyakit tidak menular yang kemudian meningkat dan mulai mengancam sejak usia muda. Salah satu penyakit utama yang tidak menular adalah hipertensi. Terjadinya peningkatan tekanan darah yang berlangsung cukup lama dan bila tidak di deteksi sejak dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai maka akan mengakibatkan terjadinya penyakit stroke, gagal ginjal, jantung koroner sampai dengan kematian.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Pola Makan, Olahraga (aktivitas fisik) dan stres dengan kejadian hipertensi di Desa Behongang, Pulau Kahakitang Kecamatan Tatoareng Kabupaten Sangihe.

**Metode:** Dalam penelitian ini adalah observasi analitik dengan menggunakan *Cross Sectional* . Populasi adalah total sampel sebanyak 168 orang dengan teknik *purposive sampling* .

**Hasil:** Dari hasil penelitian menunjukkan Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan *p-value* 0,389, tidak ada hubungan yang signifikan antara olahraga (aktivitas fisik) dengan kejadian hipertensi dengan *p-value* 0,089 dan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi dengan *p-value* 0,015.

**Kesimpulan:** Stres menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Desa Behongang, Pulau Kahakitang Kecamatan Tatoareng Kabupaten Sangihe.

**Kata kunci:** *Hipertensi, Pola makan, Olahraga, Stres*

**Kepustakaan:** 14 Buku (2006-2018), 17 Jurnal (2014-1018)

**Analysis of diet relations, exercise (physical activity) and stress with  
incidence of hypertension in the village Behongang Kahakitang  
Island Tatoareng District Sangihe**

**Arunde Dewi<sup>1</sup>, Badjo Gabriela<sup>2</sup>, Lamonge Annastasia<sup>3</sup>**

Nursing Faculty of Nursing De La Salle Catholic University Manado, Kairagi 1

Kombos, North Sulawesi 95000

Email : [dearunde17@gmail.com](mailto:dearunde17@gmail.com)

**Abstract**

**Background:** The pattern of disease in Indonesia underwent changes over the last two decades in which the disease is not contagious and has begun to threaten from a young age. One of the main diseases that is not contagious is hypertension. The occurrence of blood pressure increase lasts long enough and if not in the early detection and get adequate treatment it will result in the occurrence of stroke diseases, renal failure, coronary heart up to death.

**Objectives:** This research aims to know the relationship between diet, exercise (physical activity) and stress with the incidence of hypertension in the village of Behongang, Kahakitang Island Tatoareng District Sangihe.

**Method:** In this study is analytic observation by using Cross Sectional. The population is a total sample of 168 people with purposive sampling techniques.

**Result:** From the research showed there is no significant relationship between diet with hypertensive incidence with P-value 0.389, there is no significant link between exercise (physical activity) with hypertensive events with P-value 0.089 and there is a significant link between stress and hypertensive events with the P-value of 0.015.

**Conclusion:** Stress becomes one of the factors that affect the incidence of hypertension in the village Behongang, Kahakitang Island Tatoareng District Sangihe.

**Keywords:** *hypertension, diet, exercise, stress*

**Reference:** 14 Books (2006-2018), 17 journals (2014-1018)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan pertolonganNya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Hubungan antara Pola Makan, Olahraga/aktivitas fisik dan Stres dengan kejadian Hipertensi di Desa Behongan, Pulau Kahakitang Kecamatan Tatoareng Kabupaten Sangihe”. Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti terbuka akan kritik, masukan dan saran yang dapat melengkapi dan menyempurnakan skripsi ini.

Dengan penuh rasa bangga dan cinta skripsi ini saya persembahkan untuk Mama Bertha Sahabati, Papa Anderson Arunde, Paman Bruder Angelo dan Keluarga Besar juga teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan cinta dan perhatian , membantu dan mendorong penulis untuk menyelesaikan skripsi, selalu mengingatkan dengan penuh kesabaran dan ketulusan memberikan semangat dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membantu dan memberikan informasi yang cukup untuk melengkapi ilmu mengenai Pola makan, olahraga/aktivitas fisik dan stres dengan kejadian hipertensi. Khususnya menambah wawasan dan pengetahuan bagi para mahasiswa serta masyarakat pada umumnya.

Untuk itu dengan penuh syukur dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. RP. Prof. Dr. Johanis OhoitImur, MSC selaku rektor Universitas Katolik De La Salle Manado

2. Wahyuni Langelo, BSN.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
3. Gabriela E Badjo, S.Kp.,M.Kes selaku dosen pembimbing I yang tulus memberikan bimbingan dan selalu mengingatkan untuk memperbaiki skripsi yang dibuat
4. Annastasia Lamonge, S.Kep.,Ns.MAN selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar mengarahkan penulis dan memberikan saran dan kritikan yang membangun
5. Teman-teman seperjuangan : Glaudia Lantu, Hana Ngantung, Gladys Rawung, Ghessyca Paat, Chrisna Mongilala, Vhyra Bolung dan Angel Lalenoh yang selalu membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Arther Valentino Mananggal yang telah membantu dari awal pembuatan skripsi sampai selesai
7. Teman-teman terbaik dan sanak saudara : Mitsella Arunde, Friska Arunde, Dewi Lalo, Yunike Lahope, Melisa Mamantung, Cantika Mananggal yang selalu memberikan motivasi
8. Keluarga dan sanak saudara yang tidak bisa disebutkan satu persatu saya ucapkan banyak terimakasih atas bantuan dan doanya.

Akhinya penulis menyadari akan kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan ini, oleh sebab itu kritik dan saran dari semua pihak sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Manado, 10 Agustus 2019

Penulis

Dewi Sartika Arunde



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN ORISINALITAS	
KATA PENGANTAR	
ABSTRAK	
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	6
1.3 Pertanyaan Penelitian	7
1.4 Ringkasan Bab	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Hipertensi	9
2.2 Pola Makann	15
2.3 Olahraga (Aktivitas Fisik)	19
2.4 Stres	20
2.5 Penelitian Terkait	21
2.6 Teori Keperawatan	44
BAB III KERANGKA KONSEP	50
3.1 Kerangka Konsep	50
3.2 Hipotesis	52



3.3 Definisi Operasional	53
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	<b>55</b>
4.1 Desain Penelitian	55
4.2 Lokasi Penelitian	55
4.3 Waktu Penelitian	55
4.4 Populasi	55
4.5 Sampel	55
4.6 Instrumen Penelitian	56
4.7 Pengumpulan Data	57
4.8 Pengolahan Data	59
4.9 Etika Penelitian	62
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	<b>65</b>
5.1 Karakteristik Demografi Responden	65
5.2 Analisis Univariat	66
5.3 Analisis Bivariat	68
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	<b>70</b>
6.1 Karakteristik Responden	70
6.2 Kejadian Hipertensi	72
6.3 Pola Makan	73
6.4 Olahraga	74
6.5 Stres	74
6.6 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi	75
6.7 Hubungan Olahraga (Aktivitas Fisik) Dengan kejadian Hipertensi	76
6.8 Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi	77
<b>BAB VII PENUTUP</b>	<b>79</b>
7.1 Kesimpulan	79
7.2 Saran	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Olahraga (Aktivitas Fisik) untuk menurunkan tekanan darah	20
Tabel 2.5 Penelitian Terkait	32
Tabel 3.3 Definisi Operasional	53
Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Demografi Responden	66
Tabel 5.2.1 Gambaran Kejadian Hipertensi	67
Tabel 5.2.2 Gambaran Pola Makan Dengan Kejadia Hipertensi	67
Tabel 5.2.3 Gambaran Olahraga (Aktivitas Fisik ) Dengan Kejadian Hipertensi	67
Tebel 5.2.4 Gambaran Stres Dengan Kejadian Hipertensi	68
Table 5.3.1 Hubungan Variabel Pola Makan Dengan Kejadian hipertensi	68
Tabel 5.3.2 Hubungan Variabel Olahraga (Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Hipertensi	69
Tabel 5.3.3 Hubungan Variabel Stres Dengan Kejadian Hipertensi	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Curriculum Value</i>
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden ( <i>Informed Consent</i> )
Lampiran 3	Lembar Screening
Lampiran 4	Lembar Kuesioner Data Demografi
Lampiran 5	Lembar Kuesioner Pola Makan
Lampiran 6	Lembar Kuesioner Olahraga (Aktivitas Fisik)
Lampiran 7	Lembar Kuesioner Stres
Lampiran 8	Uji Validitas dan Realibilitas Kuesioner Pola Makan
Lampiran 9	Uji Validitas dan Realibilitas Kuesioner Olahraga
Lampiran 10	Uji Validitas dan Realibilitas Kuesioner Stres
Lampiran 11	Master Tabel Kuesioner Data Demografi Responden Penderita hipertensi
Lampiran 12	Master Tabel Kuesioner Data Demografi Responden tidak Hipertensi
Lampiran 13	Hasil Uji Statistik
Lampiran 14	Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Demografi
Lampiran 15	Lembar Persetujuan Ujian Proposal
Lampiran 16	Lembar Revisi Proposal
Lampiran 17	Surat Permohonan Ijin Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian
Lampiran 18	Surat Permohonan Pengumpulan Data Penelitian
Lampiran 19	Surat Keterangan dilakukannya penelitian dari Kepala Desa
Lampiran 20	Lembar Persetujuan Ujian Skripsi
Lampiran 21	Lembar Revisi Skripsi