

**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT
DI DESA PULUTAN UTARA KECAMATAN PULUTAN
KABUPATEN KEPULAUAN TALAUD**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar sarjana keperawatan pada program Studi ilmu Keperawatan
Universitas Katolik Delasalle Manado

**SINDI NOVANI MANGAMIS
15061105**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2019**

**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI
DESA PULUTAN UTARA KECAMATAN PULUTAN
KABUPATEN KEPULAUAN TALAUD**

SKRIPSI

**SINDI NOVANI MANGAMIS
15061105**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2019**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT
DI DESA PULUTAN UTARA KECAMATAN PULUTAN
KABUPATEN KEPULAUAN TALAUD**


Yang disusun dan diajukan oleh :

SINDY NOVANI MANGAMIS

15061105

Telah dipertahankan di depan TIM penguji Ujian Skripsi
Pada tanggal 6 Agustus 2019
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji I :  M. Consolatrix da Silva, S. Kep., Ns., MSN

Dosen Penguji II :  Herman J. Warouw, SKM., M.Kep

Dosen Penguji III :  Desmon Katiandagho, SST., M.Epid

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado


Wahyuni Langelo, BSN., M. Kes

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT
DI DESA PULUTAN UTARA KECAMATAN PULUTAN
KABUPATEN KEPULAUAN TALAUD**

Nama : Sindy Novani Mangamis
NIM : 15061105
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,

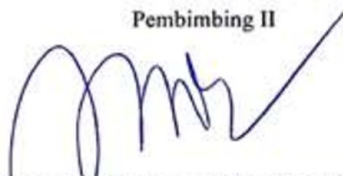
Manado, 6 Agustus 2019

Pembimbing I



Herman J. Warouw, SKM., M.Kep

Pembimbing II



Desmon Katiandogho, SST., M.Epid

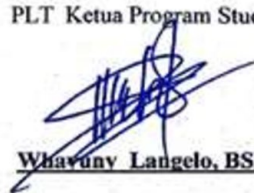
Mengetahui,

Dekan



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi



Wahyuni Langelo, BSN., M. Kes

LEMBAR ORIGINALITAS

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan Tinggi. Dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah skripsi dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, Agustus 2019

Mahasiswa :



Nama : Sindy Mangamis

Nim : 15061105

Program studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Keperawatan

**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT
DESA PULUTAN UTARA KECAMATAN PULUTAN
KABUPATEN KEPULAUAN TALAUD**

Mangamis, S¹, Warouw. H², Katiandagho. D.³
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
Email : 15061105@unikadelasalle.ac.id

Latar Belakang : Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan resistensi perifer. Tekanan sistolik dan diastolik bervariasi untuk setiap individu, namun, secara umum ditetapkan, tekanan darah normal untuk orang dewasa ≥ 18 tahun adalah 120/80. Tekanan darah tinggi mengakibatkan kematian dengan jumlah 9,4 juta orang setiap tahunnya. **Tujuan :** Mengetahui hubungan pola hidup dengan tekanan darah pada masyarakat Desa Pulutan Utara Kecamatan Pulutan Kabupaten Kepulauan Talaud

Metode : Jenis penelitian ini adalah analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Sampel 84 responden, masyarakat yang berisiko tekanan darah dengan teknik random sampling. Analisa data menggunakan uji *Chi-squer*. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuisioner. **Hasil penelitian :** Hasil analisis data membuktikan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan tekanan darah, yang memperoleh nilai $p = 0,000$, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah yang memperoleh nilai $p = 0,000$, tidak terdapat hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah, yang memperoleh nilai $p = 0,664$. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dengan tekanan darah dan tidak ada hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah. Penelitian ini kiranya dapat membantu masyarakat dan petugas kesehatan untuk membuat program atau rencana kegiatan untuk selalu mengontrol tekanan darah yang terjadi Pada masyarakat Desa Pulutan Utara Kecamatan Pulutan Kabupaten Kepulauan Talaud.

Kata Kunci : Pola Hidup, Tekanan Darah

Kepustakaan : 20 Buku, 31 Jurnal

RELATIONSHIP OF LIFESTYLE WITH BLOOD PRESSURE IN THE RESIDENT OF NORTH PULUTAN, SUB-DISTRICT PULUTAN, TALAUD ISLAND REGENCY.

Mangamis, S¹, Warouw. H², Katiandagho. D.³

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Email : 15061105@unikadelasalle.ac.id

Abstract

Background : Blood pressure is affected by cardiac output and peripheral resistance. Systolic and diastolic pressure varies for each individual, but, in general, normal blood pressure for adults ≥ 18 years is 120/80. High blood pressure causes 9.4 million deaths each year. **Objective** : To find out the relationship between lifestyle and blood pressure in the community of North Pulutan Village, Pulutan Subdistrict, Talaud Islands Regency **Method** : The type of this research is analytic with *cross sectional study design*. Sample 84 respondents, people at risk of blood pressure with random sampling techniques. Data analysis uses test *Chi-square*. Data collection using sheets questionnaire. **The results of the study**: The results of data analysis prove that there is a relationship between dietary patterns with blood pressure, which gets a value of $p = 0,000$, there is a relationship between physical activity and blood pressure that gets a value of $p = 0,000$, there is no relationship between management stress with blood pressure, which obtained a value of $p = 0.664$. **Conclusion**: There is a relationship between diet, physical activity and blood pressure and there is no relationship between management stress and blood pressure. This research might be able to help the community and health workers to make programs or activity plans to always control blood pressure that occurs in the community of North Pulutan Village Pulutan District Talaud Islands Regency.

Keywords : Lifestyle, Blood Pressure

Literaturer : 20 Book, 31 Journals.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Karena atas berkat serta pertolonganNya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Pola Hidup dengan Tekanan Darah di Desa Pulutan Utara Kecamatan Pulutan Kabupaten Kepulauan Talaud**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan sarjana keperawatan pada program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh lebih sempurna, oleh karena itu penulis terbuka akan kritik, dan saran demi melengkapi dan menyempurnakan skripsi ini. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa itu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah dengan ikhlas membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan puji syukur penulis mengucapkan terimah kasih kepada :

1. RP. Prof. Dr. Johanis Ohitumur, MSC, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas De La Salle Manado.
3. Herman J. Warouw, SKM., M.Kep selaku Dosen pembimbing I yang telah banyak memberi arahan, petunjuk, motivasi dan bimbingan bagi penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Desmon Katiandagho, SST., M. Epid, Dosen pembimbing II yang telah banyak memberi arahan, petunjuk, motivasi dan bimbingan bagi penulis demi menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
6. Kepala dan staf Puskesmas Pulutan Kabupaten Kepulauan Talaud yang sudah mengizinkan saya dalam mengambil data
7. Secara khusus ucapan terimah kasih buat Papa, Mama dan kaka tercinta yang menjadi inspirasi, bahkan telah memberikan motivasi, bantuan doa dan semangat bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Mengucapkan banyak terima kasih kepada Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu saya dari penyusunan proposal sampai dengan penyusunan skripsi.

Manado, Agustus 2019

Penulis

Sindi Novani Mangamis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR ORGINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	10
1.3 Pertanyaan Penelitian	10
1.3 Ringkasan Bab	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Tekanan Darah	12
2.2 Pola Makan	13
2.3 Aktivitas Fisik	17
2.4 Menejemen Stress	18
2.5 Penelitian Terkait	20
2.6 Kerangka Konsep	26
2.7 Aplikasi Teori Keperawatan	33
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	34
3.1 Kerangka Konsep	34
3.2 Hipotesis Penelitian	35
3.3 Definisi Operasional	36
BAB IV METODE PENELITIAN	38
4.1 Desain Penelitian	38
4.2 Lokasi Penelitian	38
4.3 Waktu Penelitian	38
4.4 Populasi	38
4.5 Sampel	39
4.6 Instrumen Penelitian	40
4.7 Pengumpulan Data	41

4.8 Pengolahan Data	42
4.9 Etika Penelitian	44
BAB V HASIL PENELITIAN	46
5.1 Data Demografi	47
5.2 Analisa Univariat	48
5.3 Analisa Bivariat	49
BAB VI PEMBAHASAN	52
6.1 Hasil Analisa Univariat	52
6.1.1 Pola Makan Responden	52
6.1.2 Aktivitas Fisik Responden	53
6.1.3 Menejemen Stres Responden	53
6.1.4 Hasil Pengukuran Tekanan Darah	54
6.2 Hasil Analisa Bivariat	55
6.2.1 Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah	55
6.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	57
6.2.3 Hubungan Menejemen Stres Dengan Tekanan Darah	59
BAB VII PENUTUP	62
7.1 Kesimpulan	62
7.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMABAR

Gambar	
2.1 Kerangka teori	27
3.1 Kerangka konsep	29
4.7 Pengumpulan data	43

DAFTAR TABEL

Tabel	
2.1 Penelitian Terkait	21
3.1 Definisi Operasional	31
5.1 Karakteristik Demografi Responden	45
5.1.1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik	45
5.2.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan	46
5.2.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik	47
5.2.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan manajemen stres	47
5.2.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah	47
5.3.1 Hubungan pola makan dengan tekanan darah	48
5.3.2 Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah	48
5.3.3 Hubungan manajemen stres dengan tekanan darah	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : *Curriculum Vitae*

Lampiran 2 : *Informed consent*

Lampiran 3 : Lembar Pengumpulan Data

Lampiran 4 : Lembar Izin Data Demografi

Lampiran 5 : Permohonan Uji Validitas dan Realibilitas

Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Penelitian

Lampiran 7 : Permohonan Izin Melakukan Pengumpulan Data Penelitian

Lampiran 8 : Lembar surat keterangan telah melaksanakan penelitian di Desa Pulutan Utara
Kecamatan Pulutan Kabupaten Kepulauan Talaud

Lampiran 9 : Lembar Persetujuan Ujian Proposal

Lampiran 10 : Lembar Persetujuan Ujian Skripsi

Lampiran 11 : Lembar Persetujuan Revisi Proposal

Lampiran 12 : Lembar Persetujuan Skripsi

Lampiran 13 : Lembar master tabel

Lampiran 14 : Hasil Analisis Statistik

Lampiran 15 : Lembar Konsultasi Pembimbing I

Lampiran 15 : Lembar Konsultasi Pembimbing II