

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI DI DUSUN WONOSARI DESA TOYOMARTO  
KECAMATAN SINGOSARI KABUPATEN MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh :

**EKO PRASETYO UTOMO**  
NIM 12.02.01.1004

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2016**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI DI DUSUN WONOSARI DESA TOYOMARTO  
KECAMATAN SINGOSARI KABUPATEN MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Dipertanggung Jawabkan Dihadapan Dewan Penguji  
Guna Mendapat Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
STIKES Muhammadiyah**

**EKO PRASETYO UTOMO  
NIM 12.02.01.1004**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2016**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : EKO PRASETYO UTOMO  
NIM : 12.02.01.1004  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : MALANG, 01 OKTOBER 1985  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKES) MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang**” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, Januari 2016

Yang menyatakan

**EKO PRASETYO UTOMO**  
**NIM. 12.02.01.1004**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh

Nama : EKO PRASETYO UTOMO


NIM : 12.02.01.1004

Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI DI DUSUN WONOSARI DESA  
TOYOMARTO KECAMATAN SINGOSARI KABUPATEN  
MALANG

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada  
tanggal: 13 Mei 2016

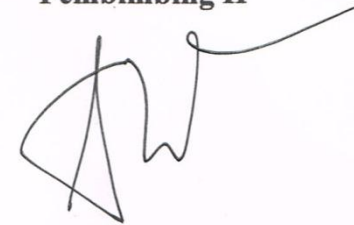
Mengetahui,

**Pembimbing I**



**H. Alifin, SKM., M.Kes**  
NMB.722.457

**Pembimbing II**



**Abdul Majid, SE.,MM**  
NMB. 997. 775

## LEMBAR PENGESAHAN

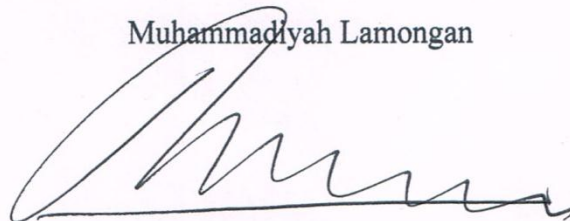
Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi  
Di Prodi S-1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 13 Mei 2016

### PANITIA PENGUJI

Ketua	: Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si., MM	Tanda tangan  .....
Anggota	: 1. H. Alifin, SKM., M.Kes	 .....
	2. Abdul Majid, SE., MM	 .....

Mengetahui,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)  
Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes**  
**NIK. 1954 08 18 2005 10 1 001**

## **CURRICULUM VITAE**

Nama : Eko Prasetyo Utomo

Tempat Tgl. Lahir : Malang, 01 Oktober 1985

Alamat Rumah : Perum. PTPT XII Kebun Teh Wonosari Lawang –  
Malang

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Toyomarto Theobroma Singosari lulus tahun 1992
2. SD Toyomarto 3 Singosari lulus tahun 1998
3. SMP PGRI 02 Lawang lulus tahun 2001
4. SMA Ta'mil Qur'an Pasuruan lulus tahun 2010
5. Program S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2012 sampai 2016

## ABSTRAK

Utomo, E, Prasetyo (2016). **Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang**. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) H.Alifin. SKM. M.Kes. Pembimbing (2) Abdul Majid, SE. MM.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang menetap, yang berlanjut ketika stress telah hilang, pola makan juga dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi karena pengkonsumsian makanan yang tidak sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan stress dengan hipertensi di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang

Desain penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi adalah 30 responden , jumlah sampel adalah 28 responden, penelitian ini dilakukan pada bulan february-maret 2016 di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

Hasil uji statistik spearman rho hubungan pola makan dengan hipertensi didapatkan nilai  $p = 0,000$  berarti  $p < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan pola makan dengan hipertensi di, hasil statistic spearman rho hubungan stress dengan hipertensi didapatkan nilai  $p = 0,000$  berarti  $p < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan stress dengan hipertensi di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil penelitian ini makan diharapkan untuk memperbaiki pola makan dan memilih diet makanan yang baik serta meningkatkan mekanisme koping yang baik untuk mengurangi hipertensi

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

## ABSTRACT

Utomo, E, Prasetyo (2016). **Relationship Stress With Diet And Hypertension Patients in Dusun Desa Wonosari Toyomarto Singosari Malang.** Thesis. College of Health Sciences Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) H.Alifin. SKM. Kes. Supervisor (2) Abdul Majid, SE. MM.

Hypertension is a persistent increase in blood pressure, which continued when the stress has disappeared, the diet can also cause hypertension due to consumption of unhealthy foods. The purpose of this study to determine the relationship of diet and stress with hypertension in Dusun Desa Wonosari Toyomarto Singosari Malang.

This study was using cross sectional approach. Total population is 30 respondents, the sample size was 28 respondents, the study was conducted in February-March 2016 in the hamlet Wonosari Village Toyomarto Singosari Malang.

The test results statistik Spearman rho correlation with hypertension diet p value = 0.000 means  $p < 0.05$ , which means there is a relationship with hypertension in the diet, the results of statistic Spearman rho correlation with hypertension stress p value = 0.000 means  $p < 0.05$  which means that there is a relationship stress with hypertension in Dusun Desa Wonosari Toyomarto Singosari Malang

Based on these results it is expected to improve diet and choose a diet that is good and improving coping mechanisms both to reduce hypertension

Keywords: Diet, Stress, Hypertension



## **MOTTO**

Kesempurnaan itu tidak ada

Dan kita terus mengejar kesempurnaan

Berarti mengejar sesuatu yang tidak ada

Bagaimana kita tahu apa yang pilih itu “benar”

Kita tidak akan bisa tau apakah “benar”

Akan membuat kita terpilih

Filsafat katanya bisa membantu kita memecahkan

Permasalahan-permasalahan dalam hidup

Tapi yang ada justru pertanyaan satu mengikuti

Pertanyaan lain

## PERSEMBAHAN

- Puji Syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan hingga terselesainya skripsi ini.
- Untuk umi Tuhati Susilowati, Aba Bambang Sutrisno, terima kasih yang sebesar besarnya atas doa, semangat dan limpahan cinta serta kasih sayang yang diberikan. Tiada kata yang dapat diungkapkan dan tiada harta yang dapat diberikan selain balasan cinta, kasih sayang, hormat dan pengabdian.
- Untuk ibu Mama Zumaroh dan ayah Sueb Rizal, terima kasih yang sebesar besarnya atas doa, semangat dan limpahan cinta serta kasih sayang yang diberikan. Tiada kata yang dapat diungkapkan dan tiada harta yang dapat diberikan selain balasan cinta, kasih sayang, hormat dan pengabdian.
- Untuk ibu Yayuk Astutik, terima kasih yang sebesar besarnya atas doa, semangat dan limpahan cinta serta kasih sayang yang diberikan. Tiada kata yang dapat diungkapkan dan tiada harta yang dapat diberikan selain balasan cinta, kasih sayang, hormat dan pengabdian.
- Untuk Bapak M. Syaifudin selaku wali kelas yang sudah saya anggap sebagai orang tua saya sendiri terima kasih atas do'a, dukungan, saran, dan perhatiannya tiada kata yang dapat diungkapkan selain balasan hormat saya dan terima kasih.
- Untuk istriku Hefi Fajar Swandayani dan anakku Qyranaa Ainiwardha Melodia Prasetyo tercinta terima kasih atas do'a dan semangat yang diberikan.
- Untuk adikku Sintha Dwi Nata tersayang terima kasih atas do'a dan semangat yang diberikan.
- Untuk semua saudara-saudarku sepupu-sepupuku dan keluarga besarku terimakasih atas dukungannya.
- Untuk KASPO FAMILY terima kasih atas motivasi dan ilmu yang diberikan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns, M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
3. H. Alifin, SKM., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Abdul Majid, SE., MM, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

5. Aba, Umi, dan saudara yang memberikan dukungannya baik moril dan materil, dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan semangat serta doa lulus tepat waktu dan lancar.
6. Semua teman-teman yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril demi terselesainya skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua awal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Mei 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Dasar Hipertensi .....	8
2.1.1 Pengertian .....	8
2.1.2 Patofisiologi .....	9
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi .....	10
2.1.4 Faktor Penyebab Hipertensi .....	11
2.1.5 Gejala Hipertensi.....	12
2.1.6 Komplikasi Hipertensi .....	13
2.1.7 Pencegahan Hipertensi .....	15

2.2 Pola Makan .....	17
2.2.1 Pengertian .....	17
2.2.2 Bahan Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan. ....	19
2.2.3 Diet Bagi Penderita Hipertensi .....	20
2.3 Konsep Stress.....	23
2.3.1 Pengertian Stress.....	23
2.3.2 Jenis-Jenis Stress.....	24
2.3.3 Macam-Macam Stress.....	26
2.3.4 Penyebab Stress .....	28
2.3.5 Sumber-Sumber Stress atau Stressor .....	29
2.3.6 Faktor-Faktor Pngaruh Terhadap Stressor .....	30
2.3.7 Reaksi Terhadap Stress .....	33
2.3.8 Tahapan Stress .....	34
2.3.9 Penatalaksanaan Stress .....	37
2.3.10 Cara Menilai Stress .....	39
2.4 Kerangka Konsep Penelitian .....	43
2.5 Hipotesis Penelitian .....	44
<b>BAB 3 : METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	45
3.2 Subjek Penelitian .....	46
3.3 Kerangka Kerja ( <i>Frame Work</i> ) .....	49
3.4 Indentifikasi Variabel Penelitian .....	51
3.4.1 Variabel Independen .....	51
3.4.2 Variabel Dependenden.....	51
3.5 Definisi Operasional .....	51
3.6 Instrument Penelitian .....	53
3.7 Pengumpulan Data .....	53
3.8 Pengolahan Data .....	53
3.9 Etika Penelitian .....	56
3.9.1 <i>Informed Consent</i> (lembar persetujuan responden).....	53
3.9.2 <i>Anonimitnity</i> (tanpa nama).....	53

3.9.3 <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan) .....	57
3.9.4 Keterbatasan .....	57
<b>BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	58
4.1.1 Data Umum.....	58
4.1.2 Data Khusus .....	61
4.1.3 Analisa Hasil Penelitian.....	65
4.2 Pembahasan.....	66
4.2.1 Pola Makan .....	66
4.2.2 Stress .....	67
4.2.3 Hipertensi.....	68
4.2.4 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi .....	69
4.2.5 Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi.....	71
4.2.6 Analisa Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi	72
4.2.7 Analisa Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi ...	73
<b>BAB 5 : PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	75
5.2 Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi tekanan darah menurut JNC 7 ( <i>Joint n National Committee</i> ).....	16\
Tabel 2.2	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut Resiko.....	16
Tabel 2.3	Daftar bahan makanan untuk penderita hipertensi .....	19
Tabel 2.4	Daftar pernyataan DASS ( <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> ) .....	40
Tabel 2.5	Pengukuran Tingkat Stress DASS .....	41
Tabel 3.2	Definisi Operasional Hubungan Pola Makan dan Stres Terhadap Kejadian Hipertensi .....	52
Tabel 4.1	Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang bulan Februari-Maret 2016 .....	59
Tabel 4.2	Distribusi Berdasarkan Umur Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang bulan Februari-Maret 2016 .....	60
Tabel 4.3	Distribusi Berdasarkan Pendidikan Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang bulan Februari-Maret 2016 .....	60
Tabel 4.4	Distribusi Pola makan Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang bulan Februari-Maret 2016 .....	61
Tabel 4.5	Distribusi Stress Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang bulan Februari-Maret 2016. ....	61
Tabel 4.6	Distribusi Hipertensi di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang bulan Februari-Maret 2016. ....	62



Tabel 4.7	Tabulasi Silang pola Makan Dengan Hipertensi di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang bulan Februari-Maret 2016.....	62
Tabel 4.8	Tabulasi Silang stress Dengan Hipertensi di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang bulan Februari-Maret 2016. ....	63
Tabel 4.9	Tabel uji statistik <i>Spearman Rho</i> Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang Tahun 2016. ....	65
Tabel 4.10	Tabel uji statistik <i>Spearman Rho</i> Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang Tahun 2016.....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang .....	43
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Dusun Wonosari Desa Toyomarto Kecamatan Singosari Kabupaten Malang .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Ijin Melakukan Survey Awal
- Lampiran 3 Lembar Balasan Survey Awal
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner Pola Makan
- Lampiran 7 Petunjuk Pengisian Kuesioner
- Lampiran 8 Kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*)
- Lampiran 9 Lembar Observasi Hipertensi
- Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Dari Ketua Stikes Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Malang
- Lampiran 12 Tabulasi Data
- Lampiran 13 Statistik Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

S.Kep	: Sarjana Keperawatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
DM	: Diabetes Mellitus
USD.	: United States Dollar
IDF	: International Diabetes Melitus
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Depkes	:Departemen Kesehatan
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IGD	: Instalasi Gawat Darurat
BMI	: Body Mass Index
VLDL	: <i>Very Low Density Lipoprotein</i>
HONK	: Hiper Osmolar Non-Ketonik
NIM	: Nomer Induk Mahasiswa
NIK	:Nomer Induk Karyawan
ADA	: American Diabetes Mellitus
JNC	:Joint National Committee
LDL	:Low Density Lipoprotein
TBC	:Tuberculosis
HbA1c	:Glycosylated hemoglobin
GI	: Glycemic Index
FFQ	: Food Frequency Questionnaire
O	: Observasi
P	: Prosentase
p	: Perkiraan proporsi
Prodi	: Program Studi
RI	: Republik Indonesia
S.kep	: Sarjana Keperawatan

Sm	: Skor Maximal
Sp	: Skor yang diperoleh
SPSS	: Statistical Product and Service Solution
S1	: Strata 1
SWT	: Subhanahu Wa Ta'ala
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
X	: Intervensi
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Yth.	: Yang Terhormat
Z	: Nilai standar normal untuk $\alpha$

## DAFTAR SIMBOL

%	: Persen
$\leq$	: Kurang dari atau sama dengan
$<$	: Kurang dari
$>$	: Lebih dari
$=$	: Sama dengan
-	: Sampai
H1	: Terdapat Hubungan
n	: Perkiraan jumlah sampel
N	: Perkiraan besar populasi
Z	: Nilai standar normal
p	: Perkiraan proporsi
q	: 1-p (100%-p)
X <sub>1</sub>	: Variabel independent pola makan
X <sub>2</sub>	: Variabel independent stress
a	: Konstanta
b <sub>1</sub> b <sub>2</sub>	: Koefisien
e	: Varibel yang Tidak Diketahui
b <sub>i</sub>	: Nilai Koefisien Variabel Independen (X <sub>i</sub> )
S <sub>bi</sub>	: Nilai <i>Standard Error</i> Dari Variabel Independen (X <sub>i</sub> )
$\Sigma$	: Jumlah
X	: Frekuensi yang memperoleh
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>