

**HUBUNGAN STRESS DAN GAYA HIDUP DENGAN TINGKAT KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA TUMBRASANOM KECAMATAN  
KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**YUDI HARIANTO HADY PRASETYO**  
**14.02.01.1440**

**PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2018**

**HUBUNGAN STRESS DAN GAYA HIDUP DENGAN TINGKAT KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA TUMBRASANOM KECAMATAN  
KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**YUDI HARIANTO HADY PRASETYO  
NIM: 14.02.01.1440**

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

**2018**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : YUDI HARIANTO HADY PRASETYO  
NIM : 14.02.01.1440  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 27 APRIL 1992  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMUKESEHATAN  
(STIKES) MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “*Hubungan stress dan gaya hidup dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasano Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro*” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 4 April 2018  
Yang menyatakan

**YUDU HARIANTO H.P**  
**NIM 14.02.01.1440**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : YUDI HARIANTO HADY PRASETYO  
NIM : 14.02.01.1440  
Judul : HUBUNGAN SRESS DAN GAYA HIDUP DENGAN  
TINGKAT HIPERTENSI DI DESA TUMBRASANOM  
KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN  
BOJONEGORO

Telah disetujui dan diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada  
tanggal: 30 April 2018

**Mengetahui :**

**Pembimbing I**



**Drs. H. Budi Utomo, Amd., M.Kes**  
NIK. 1978 08 21 2005 09 1 013

**Pembimbing II**



**Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes**  
NIK. 1985 08 14 2007 026

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi  
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 30 April 2018

### PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : H. Alifin, SKM., M.Kes.



Anggota : 1. Drs. H. Budi Utomo., , Am.Kep., M.Kes .



2. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.



Mengetahui  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)  
Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes.**  
**NBM. 936.665**

## **CURRICULUM VITAE**

- Nama : YUDI HARIANTO HADY PRASETYO
- Tempat Tgl. Lahir : BOJONEGORO ,27 APRIL 1992
- Alamat Rumah : Dsn. Kepuh Ds. Margoanyar Kec. Glagah Lamongan
- Pekerjaan : Mahasiswa
- RiwayatPendidikan :
1. TK Dharma Wanita Tumbrasanom Kedungadem Bojonegoro Lulus Tahun 1998
  2. SDN Tumbrasanom Kedungadem Bojonegoro Lulus Tahun 2004
  3. SMPN 1 Kedungadem Bojonegoro Lulus Tahun 2007
  4. SMAN 1 Kedungadem Bojonegoro Lulus Tahun 2010
  5. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan pada tahun 2014 sampai 2018

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Banyak orang gagal dalam kehidupan, bukan karena kurangnya kemampuan, pengetahuan, atau keberanian, namun hanya mereka tidak pernah mengatur energinya pada sasaran”*

Skripsi ini saya persembahkan :

- ♥ Kedua orang tuaku, Atas usaha serta jerih payah dan Do'anya serta memberikan semangat yang tiada henti-hentinya diberikan kepadaku sehingga dapat mencapai cita-cita yang kuharapkan.
- ♥ Seluruh dosen STIKES Muhammadiyah Lamongan khususnya dosen pembimbing (Pak Arifal Aris, S.Kep, Ns, M.Kes dan Bu Dian Nurafifah, S. SiT, M.Kes) yang tak bosan-bosannya membimbingku dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ♥ Dan tidak lupa pula kepada teman-temanku dari kelas A angkatan 2014 yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan bantuan dan motivasi yang telah diberikan kepada saya selama ini.

Kalian semua merupakan bagian dari hidupku....

## ABSTRAK

Yudi Harianto Hady Prasetyo 2018. **Hubungan Stress Dan Gaya Hidup Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes. (2) Moh. Saifudin., S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes

Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya penyakit serebrovaskuler, penyakit jantung iskemik, gagal jantung dan ginjal, terutama pada orang lanjut usia, termasuk lebih sering terserang hipertensi. Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia gaya stress dan gaya hidup. Tujuan penelitian untuk Mengetahui lansia gaya stress dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa siser tumbrasanom kecamatan kedungadem kabupaten bojonegoro Desain penelitian ini menggunakan korelasi analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 44 responden. Sampel yang diambil sebanyak 40 lansia dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup dan observasi. Data dianalisis menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan di peroleh data bahwa sebanyak 22 responden mengalami stres sedang, dan lansia mengalami tingkat hipertensi berat sebanyak 22 responden (55%), sedangkan sebanyak 15 responden mengalami stres ringan, dan lansia mengalami tingkat hipertensi sedang sebanyak 15 responden (37,5%), sedangkan sebanyak 3 responden mengalami stres normal, dan lansia mengalami tingkat hipertensi ringan sebanyak 3 responden (7,5). Berdasarkan hasil uji *spearman rank* didapatkan nilai koefisien korelasi 0,014 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya ada hubungan stress dengan tingkat hipertensi pada lansia dan nilai koefisien korelasi 0,009 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan ada hubungan gaya hidup dengan tingkat hipertensi pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka diharapkan lansia dapat mengontrol stres dan memiliki gaya hidup yang baik agar tidak mengalami hipertensi.

**Kata kunci :** *Stress, Gaya Hidup, Tingkat Hipertensi, Lansia*



## ABSTRACT

Yudi Harianto Hady Prasetyo 2018. **Relationship Elderly Of Stress And Lifestyle With Hypertension Incidence In Elderly In Tumbrasanom Village Kedungadem District Bojonegoro Regency.** Thesis of Nursing Study Program S1, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Counselor: (1) Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Dian Nurafifah, S.SiT, M.Kes

Hypertension is the main cause of cerebrovascular diseases of ischemic heart disease, heart failure and kidney, especially in advanced people including more frequent hypertension. Factors that affect hypertension in elderly stress and lifestyle styles. The purpose of this research is to know the elderly of stress and lifestyle with hypertension incidence in elderly in Tumbrasanom Village Kedungadem district Bojonegoro Regency.

This research design use analytic correlation with Cross Sectional Population approach in this study as many as 44 respondents Samples taken as much as 40 elderly simple random sampling. Data collection using closed questionnaire and observation. Data were analyzed using spearman rank test.

The result showed that 22 respondents had moderate stress, and the elderly had severe hypertension level of 22 respondents (55%), 15 respondent had mild stress, and the elderly had moderate hypertension level of 15 respondents (37.5%) while the 3 respondents experienced normal stress, and the elderly experienced a mild hypertension level of 3 respondents (7.5%).

Based on the results of spearman rank test obtained correlation coefficient value of 0.014 with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ) means there is a stress relationship with the level of hypertension in elderly and the value of correlation coefficient 0,009 with significance 0,000 ( $p < 0,05$ ) and there is lifestyle relationship with level of hypertension in elderly.

Based on result of this research hence expected elderly can control stress and have good lifestyle so as not to have hypertension.

**Keyword: Stress, Lifestyle, Hypertension, Elderly**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan stress dan gaya hidup dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan 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 Kaprodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongandanselaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
3. Dian Nurafifah, S.SiT, M.Kes. selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikanpetunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunanskripsi ini.
4. Kepada Bapak Kepala Desa Tumbrasanom bapak Juminto yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.

5. Kedua orang tua saya Bapak (Sikun) dan Ibu (Sri arianti) tercinta yang telah memberikan dukungan baik berupa material maupun spiritual selama menempuh pendidikan di Stikes Muhammadiyah Lamongan.
6. Teman-temanku semuanya yang senantiasa memberiku semangat dan do'a selama penyusunan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya Skripsi ini.
8. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang di berikan. 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, 4 April 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b><i>CURRICULUM VITAE</i> .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Bagi Akademis.....	7
1.4.2 Bagi Praktisi.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep Stress .....	9
2.1.1 Pengertian Stress .....	9
2.1.2 Penggolongan Stress .....	9
2.1.3 Penyebab Stress Psikologis .....	10
2.1.4 Tahapan Stress .....	14
2.1.5 Reaksi Tubuh Terhadap Stress.....	17
2.1.6 Cara Mengukur Tingkat Stress.....	18
2.1.7 Dampak Stress.....	18
2.1.8 Hubungan Stress dengan Kejadian Tingkat Hipertensi ..	22
2.2 Konsep Gaya Hidup .....	24
2.2.1 Pengertian Gaya Hidup .....	24
2.2.2 Pembentukan Gaya Hidup Sehat.....	27
2.3 Konsep Dasar Hipertensi .....	29
2.3.1 Pengertian Hipertensi .....	29
2.3.2 Klasifikasi .....	30
2.3.3 Etiologi.....	31
2.3.4 Patofisiologi .....	33

2.3.5	Faktor-faktor Resiko Hipertensi.....	34
2.3.6	Epidemiologi .....	37
2.3.7	Diagnosis.....	38
2.3.8	Pencegahan Hipertensi .....	39
2.3.9	Evaluasi Pasien Hipertensi.....	43
2.3.10	Penatalaksanaan .....	43
2.4	Konsep Dasar Lansia .....	45
2.4.1	Pengertian Lansia .....	45
2.4.2	Batasan-batasan Lansia .....	46
2.4.3	Karakteristik Lansia .....	47
2.4.4	Tipe Lansia.....	50
2.4.5	Tugas Perkembangan Lansia.....	51
2.5	Kerangka Konsep .....	52
2.6	Hipotesis .....	53
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
3.1	Desain Penelitian .....	54
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	55
3.3	Kerangka Kerja .....	55
3.4	Identifikasi Variabel.....	57
3.4.1	Variabel Independen .....	57
3.4.2	Variabel Dependen.....	57
3.5	Definisi Operasional.....	57
3.6	Populasi,Sampel dan Sampling Desain.....	59
3.6.1	Populasi .....	59
3.6.2	Sampel.....	60
3.7	Pengumpulan dan Analisa Data.....	61
3.7.1	Pengumpulan Data .....	61
3.7.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	62
3.7.3	Analisa Data.....	62
3.8	Penyajian Data .....	66
3.9	Etika Penelitian .....	66
3.9.1	<i>Informed Consent</i> .....	67
3.9.2	<i>Anonymity</i> .....	67
3.9.3	<i>Confidentiality</i> .....	67
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>68</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	68
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	68
4.1.2	Data Umum .....	69
4.1.3	Data Khusus .....	70
4.2	Pembahasan .....	74
4.2.1	Stress .....	74
4.2.2	Gaya Hidup .....	75
4.2.3	Hipertensi .....	76

4.2.4	Hubungan Stress dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro .....	77
4.2.5	Hubungan Gaya Hidup dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro .....	79
<b>BAB 5</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>81</b>
5.1	Kesimpulan .....	81
5.2	Saran .....	82
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi operasional Hubungan stress dan gaya hidup dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro .....	58
Tabel 4.1 Distribusi pada Lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro 2018 .....	69
Tabel 4.2 Distribusi Pendidikan pada Lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro 2018 .....	69
Tabel 4.3 Distribusi Pekerjaan pada Lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro 2018 .....	69
Tabel 4.4 Distribusi Jenis Kelamin pada Lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro 2018 .....	70
Tabel 4.5 Distribusi Stress Tentang tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	70
Tabel 4.6 Distribusi Gaya Hidup Tentang tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018 .....	71
Tabel 4.7 Distribusi Tentang tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	71
Tabel 4.8 Distribusi Stress Dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	72
Tabel 4.9 Distribusi Gaya hidup dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	73

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Stress dan Gaya Hidup Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedunagadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2017 .....	52
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Hubungan Stress dan Gaya Hidup Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia di Desa Tumbrasanom Kecamatan Kedunagadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2017 .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Jadwal Penelitian..... 85
Lampiran 2	Surat Survei Awal dari STIKES Muhammadiyah Lamongan 86
Lampiran 3	Surat Balasan Survei Awal dari Kepala Desa Tumbrasano... 87
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian..... 88
Lampiran 5	Surat Balasan dari Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Bojonegoro..... 89
Lampiran 6	Surat Balasan dari Kecamatan Kedungadem..... 90
Lampiran 7	Surat Balasan Ijin Penelitian dari Kepala Desa Tumbrasanom..... 91
Lampiran 8	Lembar Permohonan Menjadi Responden..... 92
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... 93
Lampiran 10	Kisi-kisi Kuesioner..... 94
Lampiran 11	Lembar Kunci Jawaban..... 95
Lampiran 12	Lembar Kuesioner Penelitian..... 96
Lampiran 13	Lembar Observasi ..... 100
Lampiran 15	Tabulasi Data Hubungan Stress Dan Gaya Hidup Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Dewa Tumbrasanom Kecamatan Kedunagadem Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018..... 101
Lampiran 16	Hasil SPSS ..... 102
Lampiran 17	Lembar Konsultasi ..... 108

## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

%	: Persentase
-	: Sampai
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
≤	: Kurangdarisamadengan
&	: Dan
=	: Samadengan
×	: Kali
Lansia	: Lanjut Usia
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
H1	: Terdapat Hubungan yang signifikan
H0	: Tidak Terdapat Hubungan yang signifikan
∑	: Jumlah
Sp	: Skor yang didapat
Sm	: Skor Tertinggi
N	: Prosentase
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomer Induk Kepegawaian
NIM	: Nomer Induk Mahasiswa
No	: Nomer
Ns	: Ners
Kaprodi	: Kepala Program Studi
Amd. Kep	: Ahli Madya Keperawatan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
S.Si.T	: Sarjana Sains Terapan
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan