

Karya Tulis Ilmiah

**GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS KASIHAN 1 KABUPATEN BANTUL**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



NISA BELA FITRIA NINGRUM

20110320186

**PROGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN KTI
GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS KASIHAN I KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh:

NISA BELA FITRIA NINGRUM

20110320186

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 07 Agustus 2015

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



Yanuar Primanda, S.Kep., Ns., MNS., HNC. Erfan Firmawati, S.Kep., Ns., MNS.

NIK: 19850103201110173177

NIK: 19810708200710173080

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC

NIK: 19770313200104173046

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nisa Bela Fitria Ningrum
NIM : 20110320186
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 05 Agustus 2015
Yang membuat pernyataan,
Tanda tangan

A handwritten signature in black ink is written over a green 6000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text 'METERAI TEMPEL', the serial number '99066ADF338913787', and the value '6000 ENAM RIBU RUPIAH'.

Nisa Bela Fitria Ningrum

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kasihan 1 Kabupaten Bantul” dapat diselesaikan dengan baik.

Tujuan dari penyusunan KTI ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. dr. Ardi Pramono, Sp. An, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Sri Sumaryani, Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Yanuar Primanda, S.Kep., Ns., MNS., HNC, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar, tekun, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan

pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah.

4. Ibu Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS, selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis.
5. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Karyawan Tata Usaha dan Karyawan Perpustakaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. Kepala dan seluruh Staff Puskesmas Kasihan 1 yang telah mengizinkan dan membantu terlaksananya penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Haryadi Sutopo dan Ibunda Sutinah atas segala doa-doa yang begitu dahsyat, dukungan, semangat, inspirasi, dan bantuan moril maupun materil sehingga penulis selalu bersemangat dalam menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Alhamdulillah.
8. Kakakku tersayang Bilian Lucky Hartopo dan Devy Yanuari yang di dalam kesibukannya masih sempat meluangkan waktu untuk memberikan motivasi, semangat, dan canda tawa dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
9. Sahabat-sahabat terbaikku SD, SMP, SMA dan S1 yang tidak bisa saya ucapkan satu persatu

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa menjadi salah satu amalan jariyah bagi penulis, orang tua penulis dan segenap pihak yang telah membantu terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini, Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatulahi Wabarakatuh.

Yogyakarta,05Agustus 2015

Nisa Bela Fitria Ningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ABSTAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penelitian Terkait	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hipertensi	11
1. Pengertian Hipertensi	11
2. Patofisiologi Hipertensi Essensial.....	11
3. Klasifikasi Hipertensi.....	14
4. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	19
5. Komplikasi Hipertensi	20
6. Penatalaksanaan Terapi pada Penderita Hipertensi.....	23
B. Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi	25
1. Diet	25

2. Olahraga.....	27
3. Membatasi Konsumsi Alkohol	28
4. Menghindari Merokok.....	29
5. Manajemen Stres	29
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup pada Pasien	
Hipertensi	29
1. Pengetahuan	20
2. Status Ekonomi	30
3. Tingkat pendidikan.....	30
B. Kerangka Konsep	31
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	35
E. Instrumen Penelitian	38
F. Cara Pengumpulan Data.....	40
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
H. Pengolahan dan Metode Analisa Data	43
I. Etik Penelitian	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
B. Hasil penelitian.....	50
C. Pembahasan	55
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67

B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi.....	18
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi.....	19
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....	34
Tabel 4. Kisi-Kisi Kuesioner Gaya Hidup	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Data Demografi Responden di Puskesmas Kasihan 1	51
Tabel 6. Distribusi Frekuensi dari Rata-Rata Usia, Lama Menderita Hipertensi, Tekanan Darah Sistole dan Tekanan Darah Diastole Reponden di Puskesmas Kasihan 1	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Gambaran Perilaku Diet Penderita Hipertensi di Puskesmas Kasihan 1	53
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gambaran Aktifitas Fisik Penderita Hipertensi di Puskesmas Kasihan 1	53
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gambaran Manajemen Stres Penderita Hipertensi di Puskesmas Kasihan 1	54
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Gambaran Konsumsi Alkohol Penderita Hipertensi di Puskesmas Kasihan 1	54
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gambaran Perilaku Merokok Penderita Hipertensi di Puskesmas Kasihan 1	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep.....	31
--------------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
DI	: Daerah Istimewa
STP	: Surveilans Terpadu Penyakit
ESH	: European Society of Hypertension
ESC	: European Society of Cardiology
SDM	: Sumber Daya Manusia
AHA	: American Heart Association
IMT	: Indeks Massa Tubuh
WUS	: Wanita Usia Subur
TPR	: Total Peripheral Resistance
CO	: Cardiac Output
SV	: Stroke Volume
SA	: Sino Atrial
TDD	: Tekanan Darah Diastole
TDS	: Tekanan Darah Sistole
ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
BMI	: Body Mass Index

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2** Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 3** Kuesioner Data Demografi Responden
- Lampiran 4** Kuesioner Gaya Hidup pnderita Hipertensi
- Lampiran 5** Surat Uji Validitas
- Lampiran 6** Surat Keterangan Kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 7** Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 8** Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 9** Hasil uji Validitas
- Lampiran 10** hasil uji reliabilitas
- Lampiran 11** hasil olah data SPSS

INTISARI

Penanganan hipertensi dilakukan melalui perbaikan gaya hidup dan obat-obatan. Gaya hidup sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah kekambuhan hipertensi, meningkatkan efektivitas obat anti-hipertensi, dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Kasihan 1 Kabupaten Bantul. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Responden dalam penelitian ini berjumlah 51 orang penderita hipertensi dengan menggunakan *accidental sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner gaya hidup pada penderita hipertensi yang valid (*Pearson Product Moment*=0,645) dan reliabel (*Cronbach's Alpha*=0,699). Kuesioner dibuat oleh peneliti sendiri dengan pernyataan yang mengacu pada *guideline*. Data dianalisis menggunakan analisis data distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 56-65 tahun (47,1%), perempuan (76,5%), berpendidikan SD (45,1%), bekerja sebagai IRT (41,2%), berpenghasilan <Rp. 1.125.000 (82,4%), sumber informasi didapat dari petugas medis (92,2%), lama menderita hipertensi selama ≤ 10 tahun (84,3), tekanan darah sistole dalam kategori hipertensi ringan (64,7%) dan tekanan darah diastole dalam kategori hipertensi ringan (47,1%). Gaya hidup penderita hipertensi yang termasuk dalam kategori buruk adalah perilaku diet (64,7%), aktifitas fisik (43,1%), dan manajemen stres (43,1%). Tidak ada responden yang mengkonsumsi alkohol dan merokok aktif, tetapi 39,2% responden perokok pasif.

Gaya hidup yang dimiliki penderita hipertensi masih buruk. Puskesmas Kasihan 1 diharapkan mengoptimalkan perawat untuk memberikan edukasi yang mendalam mengenai gaya hidup sehat guna mengontrol hipertensi. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain seperti agama, budaya, riwayat dan peran keluarga dengan sampel yang lebih banyak dan metode penelitian yang berbeda.

Kata kunci: *Hipertensi, Gaya Hidup*

ABSTRACT

Management OF hypertension consist of lifestyle modification and drugs management. Healthy lifestyle could decrease the blood pressure, prevent hypertension relapses, increase the affectivity of anti-hypertension medicines, and decrease the risk for among cardiovascular diseases. The research objective of this study was to describe the lifestyle modification among hypertension patients at Kasihan 1 Kabupaten Bantul Primary Health Care. This research was descriptive quantitative research that presented in frequency and percentage. The respondent of this study was 51 hypertension patients who were chosen with accidental sampling. The data were collected by valid (Pearson Product Moment=0,045) and reliable (Cronbach's Alpha=0,6999) questionnaire. The questionnaire was made by the researcher based on guideline. The data were analyzed by distribution frequency.

The result of this study showed that the patients were mostly aged 56-65 year-old (41,7%), female (76,5%), primary school (45,1%), working as housewives (41,2%), income <Rp 1.125.000 (82,4%), information sources from the healthcare worker (92,2%), suffering hypertension since \leq 10 years (84,3%), low systolic pressure (64,7%) and low diastole pressure (47,1%). The lifestyle of patient with hypertension which categorized in poor were dietary behavior (64,7%), physical activity (43,1%), and stress management (43,1%). None of respondents consumed alcohol and smoke actively, however 39,2% of respondent were passive smoker. . The lifestyle was in poor category. Kasihan 1 Primary Health Care is expected to optimize the role of nurse to give education related to healthy lifestyle to control hypertension. Further research can explore other variable such as religion, culture, history and role of family with greater number of samples and different research method.

Keywords: Hypertension, Lifestyle