



SKRIPSI

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH
PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SUMBERSARI JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
Nadya Intifadha Furensa
20.1101.1104

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH
PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SUMBERSARI JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
Nadya Intifadha Furensa
20.1101.1104

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil ‘Aalamiin saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang senantiasa memberikan kekuatan, kemudahan, dan kelancaran sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan orang-orang yang saya hormati dan sayangi. Skripsi ini saya persembahkan dan ucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta ayah Ahmad Furqonul Ibad dan ibu Endang Fersi Mastuti yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, dukungan dan doa di setiap langkah hidup saya.
2. Kedua saudara saya tersayang kakak perempuan saya Salsabilla Putri Furensa dan adik laki-laki saya Dzaki Yafi Furensa yang selalu memberikan semangat dan dukungan di setiap langkah hidup saya.
3. Dosen pembimbing saya Bapak Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. dan Ibu Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom. yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada saya dari awal semester hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman terdekat dan seperjuangan saya Dita Aprilia, Maretha Rezanastya, Yurega Tri Adista Prahardini, Firdatus Solehati, Inayah Amalia, Rizkiyah Amaliyah, Verliana Catur Oktavia, Savira Cahyani Maulida dan

Nanda Luri Salsabila yang telah memberikan semangat serta bantuan pada saya dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Teman-teman seperjuangan saya kelas C angkatan 2020 Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.



MOTTO

Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.

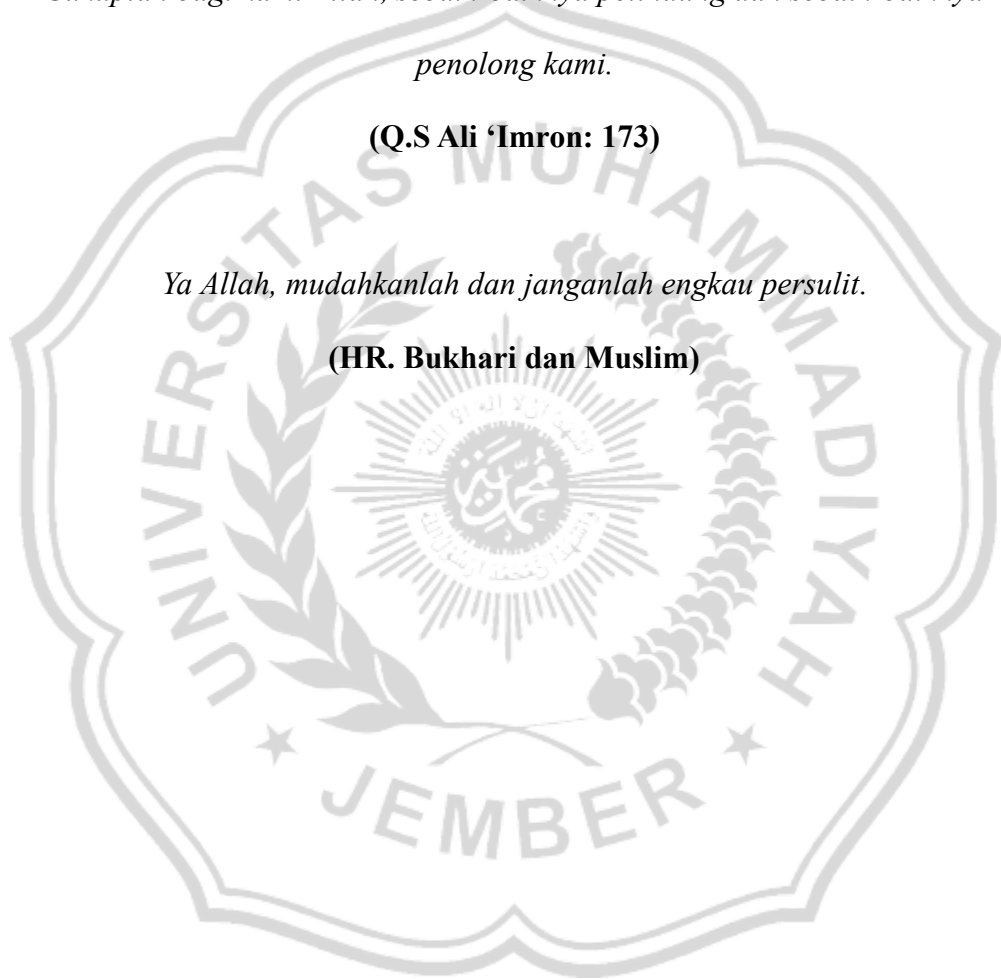
(Q.S At-Taubah: 40)

Cukuplah bagi kami Allah, sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami.

(Q.S Ali 'Imron: 173)

Ya Allah, mudahkanlah dan janganlah engkau persulit.

(HR. Bukhari dan Muslim)



PERNYATAAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH
PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SUMBERSARI JEMBER**

Nadya Intifadha Furensa

20.1101.1104

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 13 Juli 2024
Pembimbing I

Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1986051711503614

Pembimbing II

Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821

PENGESAHAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBERSARI JEMBER

Nadya Intifadha Furensa
20.1101.1104

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 15 Juli 2024

Penguji,

1. Ketua : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep. (.....)
NPK. 1975092010804491
2. Penguji I : Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1986051711503614
3. Penguji II : Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom. (.....)
NPK. 1988030311703821

Mengetahui,
Dekan


Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 15 Juli 2024

Penguji I



Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1975092010804491

Penguji II



Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1986051711503614

Penguji III



Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadya Intifadha Furensa
NIM : 2011011104
Tempat, tanggal lahir : Jember, 29 Januari 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Yos Sudarso Dusun Krajan RT:001 RW:007, Desa
Tisnogambar, Kecamatan Bangsalsari, Kabupaten Jember
Jurusan/Program Studi : S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Di Wilayah Kerja
Puskesmas Sumbersari Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 11 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Nadya Intifadha Furensa
NIM.2011011104

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian serta dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Ns. Cahya Tri Bagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kepala Puskesmas Sumbersari selaku pihak yang memberikan ijin penelitian dan mengarahkan peneliti guna mendapatkan data-data yang diperlukan dengan tepat di Puskesmas Sumbersari.
7. Koordinator Perawat Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari selaku pihak yang membantu peneliti guna mendapatkan data-data yang diperlukan peneliti.
8. Kader POSBINDU Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari selaku pihak yang membantu peneliti guna mendapatkan data-data yang diperlukan peneliti.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, karenanya peneliti berharap kritik dan saran yang bersifat membangun yang diharapkan dapat menyempurnakan skripsi ini.

Jember, 13 Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN	vii
PENGUJI SKRIPSI	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Usia Dewasa sebagai Kelompok Masyarakat yang Berisiko Mengalami Perubahan Tekanan Darah	7
B. Konsep Gaya Hidup	8
1. Pengertian Gaya Hidup	8
2. Aspek-Aspek Gaya Hidup.....	8
3. Pengukuran Gaya Hidup	9
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup.....	10
5. Faktor-Faktor Gaya Hidup yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	12
C. Konsep Tekanan Darah	15
1. Pengertian Tekanan Darah	15
2. Klasifikasi Tekanan Darah	16
3. Pengukuran Tekanan Darah	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	21
D. Konsep Teori Precede-Proceed Lawrence Green.....	22
E. Penelitian Terkait.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP	30
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Hipotesis.....	31

BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	32
C. Defini Operasional.....	36
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
E. Alat Pengumpulan Data.....	38
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	40
H. Analisa Data.....	43
I. Etika Penelitian.....	47
BAB V HASIL PENELITIAN.....	50
A. Data Umum.....	50
B. Data Khusus.....	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	54
A. Interpretasi Hasil Penelitian.....	54
B. Keterbatasan Penelitian.....	60
C. Implikasi Keperawatan.....	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	68

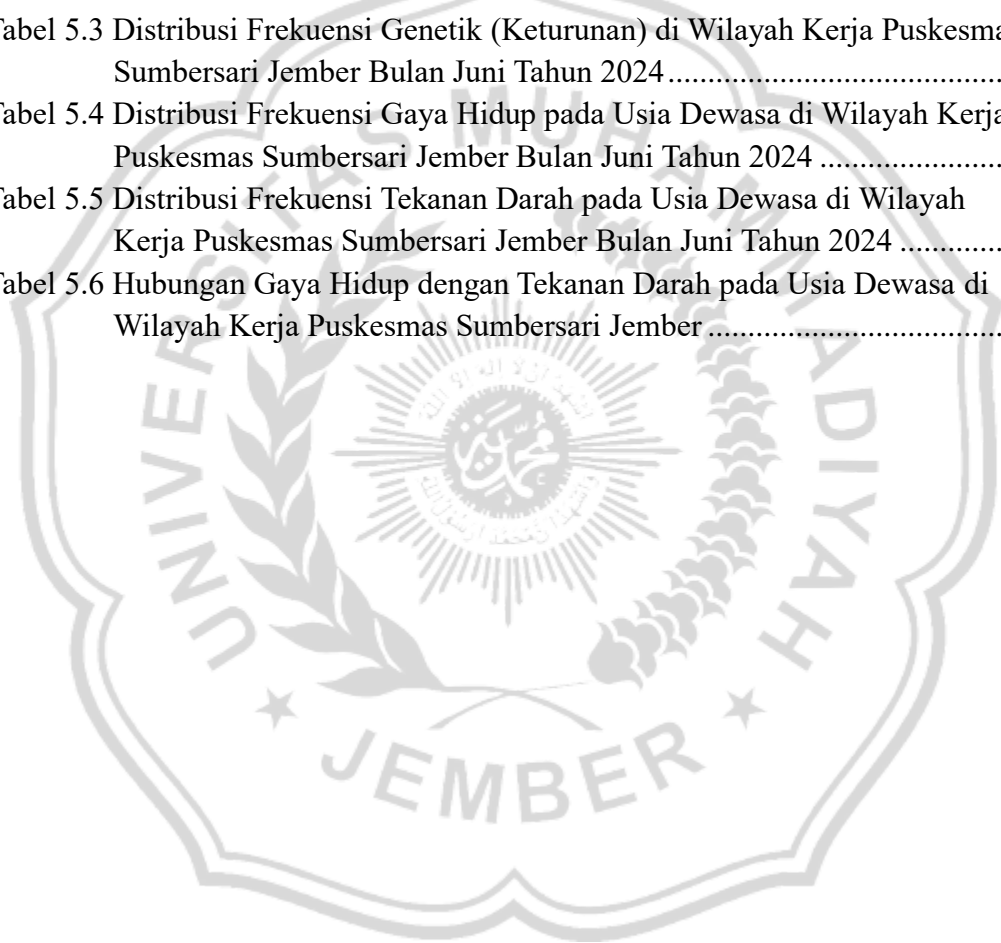
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori Precede-Proceed Lawrence Green	24
Bagan 2.2 Kerangka Teori Penelitian.....	24
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Jember	30
Bagan 4.1 Kerangka proses penyeleksian populasi menjadi sampel menggunakan pendekatan Cluster Random Sampling	35



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait.....	26
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember.....	36
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember Bulan Juni Tahun 2024	50
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember Bulan Juni Tahun 2024.....	50
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Genetik (Keturunan) di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember Bulan Juni Tahun 2024.....	51
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember Bulan Juni Tahun 2024	51
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember Bulan Juni Tahun 2024	52
Tabel 5.6 Hubungan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tensimeter Air Raksa dan Nama Bagian-Bagiannya	18
Gambar 2.2 Stetoskop dan Nama Bagian-Bagiannya.....	18
Gambar 2.3 Tensimeter Pegas dan Nama Bagian-Bagiannya.....	20
Gambar 2.4 Stetoskop dan Nama Bagian-Bagiannya.....	20
Gambar 2.5 Tensimeter Digital dan Nama Bagian-Bagiannya.....	21



DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> Permohonan Menjadi Responden Penelitian.....	68
<i>Lampiran 2</i> Informed Consent.....	70
<i>Lampiran 3</i> Kisi-Kisi Kuesioner Gaya Hidup	71
<i>Lampiran 4</i> Lembar Kuesioner Gaya Hidup.....	72
<i>Lampiran 5</i> Lembar Observasi Tekanan Darah	74
<i>Lampiran 6</i> Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Tekanan Darah.....	75
<i>Lampiran 7</i> Lembar Pengesahan Judul Skripsi.....	77
<i>Lampiran 8</i> Surat Pengantar Survey Pendahuluan Fakultas Ilmu Kesehatan.....	78
<i>Lampiran 9</i> Surat Perijinan Survey Pendahuluan Bakesbangpol	79
<i>Lampiran 10</i> Surat Perijinan Survey Pendahuluan Dinas Kesehatan	80
<i>Lampiran 11</i> Lembar Etik Penelitian	81
<i>Lampiran 12</i> Surat Pengantar Ijin Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan	82
<i>Lampiran 13</i> Surat Perijinan Ijin Penelitian Bakesbangpol	83
<i>Lampiran 14</i> Surat Perijinan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan.....	84
<i>Lampiran 15</i> Surat Perijinan Ijin Penelitian Puskesmas Sumbersari.....	85
<i>Lampiran 16</i> Surat Tanda Selesai Penelitian Puskesmas Sumbersari.....	86
<i>Lampiran 17</i> Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	87
<i>Lampiran 18</i> Surat Pernyataan Keabsahan Karya Ilmiah	88
<i>Lampiran 19</i> Lembar Konsultasi	89
<i>Lampiran 20</i> Daftar Riwayat Hidup	91