

**PENGARUH GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN
DI RUMAH SAKIT IMELDA MEDAN**

SKRIPSI

VERA NOVALIA
1602031032



**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
MEDAN
2018**

**PENGARUH GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN
DI RUMAH SAKIT IMELDA MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)
pada Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Institut Kesehatan Helvetia**

Oleh :

**VERA NOVALIA
1602031032**



**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
MEDAN
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Imelda Medan
Nama Mahasiswa : Vera Novalia
Nomor Induk Mahasiswa : 1602031032
Minat Studi : S1 Gizi

Menyetujui

Komisi Pembimbing:

Medan, Oktober 2018

Pembimbing-I



Nur Aini, S.Pd, M.Kes,

Pembimbing- II



Agnes Sry Vera Nababan, SST, M.Kes.

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Institut Kesehatan Helvetia

Dekan,



Dr. Asriwati, S.Pd.,S.Kep., Ns., M.Kes

Telah diuji pada tanggal : 02 Februari 2019

PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Ketua : Nur Aini, S.Pd, M.Kes, Dr.(Cand)

Anggota : 1. Agnes Sry Vera Nababan, SST, M.Kes
2. Wanda Lestari, STP, M.Gizi

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Gizi (S.Gz), di Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penelaah/tim penguji.
3. Isi skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Medan, 02 Februari 2019
Yang membuat pernyataan,



Vera Novalia
NIM 1602031032

ABSTRAK

PENGARUH GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI RUMAH SAKIT IMELDA MEDAN

VERA NOVALIA

1602031032

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler dengan prevalensi dan resiko kematian yang tinggi di negara maju dan berkembang. Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang akan memberi gejala lanjut ke suatu organ target seperti stroke dan penyakit jantung koroner. Data dari Rumah Sakit Imelda pada bulan Agustus 2018 diketahui bahwa pasien hipertensi yang berkunjung berjumlah 127 orang pasien setiap bulannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh gaya hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Imelda Medan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian suvei analitik (*explanatory research*) dengan pendekatan retrospektif (*retrospective study*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berobat rawat jalan di Rumah Sakit Imelda Medan pada bulan Agustus 2018 yaitu 280 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purpposive sampling* sebanyak 40 responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui variabel pola makan mayoritas cukup sebanyak 18 orang (45,0%) dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$, aktivitas fisik mayoritas sedang sebesar 17 orang (42,5%) dengan nilai $p = 0,008 < 0,05$ dan merokok mayoritas responden merokok sebesar 23 orang (57,5%) dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pola makan, aktivitas fisik dan pengaruh merokok dengan kejadian hipertensi pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.

Disarankan bagi petugas rumah sakit disarankan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat mengenai hipertensi dan bahan-bahan makanan yang berisiko menimbulkan hipertensi, yaitu makanan yang tinggi lemak dan natrium seperti gorengan, ikan asin, biskuit dan sebagainya.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Hipertensi Pasien Rawat Jalan
Kepustakaan : 25 buku, 23 internet

ABSTRACT

THE EFFECT OF LIFESTYLE WITH THE EVENT OF HYPERTENSION IN STREET PATIENTS IN IMELDA HOSPITAL MEDAN

VERA NOVALIA
1602031032

Hypertension is a cardiovascular disease with a high prevalence and risk of death in developed and developing countries. Hypertension is a state of increased blood pressure that will give further symptoms to a target organ such as stroke and coronary heart disease. Data from Imelda Hospital in August 2018 revealed that 127 hypertensive patients visited each month. The purpose of this study was to determine the effect of lifestyle on the incidence of hypertension in outpatients at Imelda Hospital in Medan.

This type of research is an analytical research (explanatory research) with a retrospective approach. The population in this study were all outpatient patients at the Imelda Hospital in Medan in August 2018, 280 people. The sampling technique used purposive sampling as many as 40 respondents. Data analysis using univariate and bivariate analysis.

The results of the study with the chi square test found that the majority of dietary variables were enough as many as 18 people (45.0%) with a value of $p = 0.001 < 0.05$, the majority of moderate physical activity was 17 people (42.5%) with a value $p = 0.008 < 0.05$ and smoking the majority of respondents smoke by 23 people (57.5%) with a value of $p = 0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is an effect of diet, physical activity and the effect of smoking on the incidence of hypertension in hypertensive patients at Medan Imelda Hospital in 2018.

It is recommended that hospital staff are advised to carry out counseling activities to the public regarding hypertension and food ingredients that are at risk of causing hypertension, namely foods high in fat and sodium such as fried foods, salted fish, biscuits and so on.

Keywords : Lifestyle, Hypertension in Outpatients
Refferencess : 25 books, 23 internet

The Legitimate Right by:

Helvetia Language Center

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan proposal yang berjudul “Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Imelda Medan” dapat diselesaikan dengan baik. Proposal ini dibuat sebagai syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat Program Studi Institut Kesehatan Helvetia Medan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan proposal ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah 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 dan telah memberikan bantuan dan bimbingan serta fasilitas sehingga proposal ini dapat disusun, antara lain penulis sampaikan kepada :

1. dr. Hj. Razia Begum Suroyo, MSc, M.Kes selaku Penasehat Yayasan Pendidikan dan Sosial Helvetia Medan.
2. dr. Hj. Arifah Devi Fitriani, M.Kes, selaku Ketua Yayasan Helvetia Medan.
3. Dr. H. Ismail Effendy, M.Si selaku Rektor Institut Kesehatan Helvetia Medan.
4. Dr. Ayi Darmana, M.Si selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia Medan.
5. Wanda Lestari, STP, M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Institut Kesehatan Helvetia Medan, sekaligus dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan kritikan untuk kesempurnaan proposal ini.
6. Nur Aini, S.Pd, M.Kes, Dr.(Cand), selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dan kritikan untuk kesempurnaan proposal ini
7. Agnes Sry Vera Nababan, SST, M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dan kritikan untuk kesempurnaan proposal ini

Akhirnya, dengan kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritiknya bersifat membangun demi kesempurnaan proposal ini.

Medan, September 2018
Penulis

Vera Novalia

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. Data Pribadi

Nama : Vera Novalia
Tempat/Tanggal Lahir : Sawang/ 01 Januari 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Dusun Bakcot, Labuhan Tarok II, Meukek
Aceh Selatan
Agama : Islam
Nama Ayah : Saifuddin
Nama Ibu : Marsilis
Anak : 2 dari 4 bersaudara

II. Riwayat Pendidikan

Tahun 2001 – 2007 : SD Negeri 3 Tarok Meukek
Tahun 2007- 2009 : SMP Negeri 1 Tarok Meukek
Tahun 2009- 2012 : SMA Negeri 1 Meukek
Tahun 2012- 2016 : Poltekkes Kemenkes Aceh
Tahun 2016 - 2019 : Kesehatan Helvetia Medan S1 Gizi Fakultas
Kesehatan Masyarakat

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	10
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.4. Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	11
1.5. Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1. Hipertensi.....	14
2.1.1. Pengertian Hipertensi.....	14
2.1.2. Patofisiologi	16
2.1.3. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	18
2.1.4. Faktor Resiko Hipertensi	18
2.1.5. Komplikasi Hipertensi	22
2.1.6. Pencegahan Hipertensi.....	24
2.1.7. Pengobatan Hipertensi	25
2.2. Gaya Hidup	27
2.2.1. Pengertian Gaya Hidup	27
2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup	28
2.2.3. Aspek- Aspek yang Berkaitan dengan Gaya Hidup	31
2.2.4. Kebiasaan Makan.....	33
2.2.5. Aktivitas Fisik	37
2.2.6. Merokok	40
2.3. Kerangka Teori	44
2.4. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1. Jenis Penelitian	45
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	45

3.2.1.	Lokasi Penelitian.....	45
3.2.2.	Waktu Penelitian.....	45
3.3.	Populasi dan Sampel.....	45
3.3.1.	Populasi.....	45
3.3.2.	Sampel.....	46
3.4.	Kerangka Konsep.....	46
3.5.	Definisi Operasional dan Aspek Pengukuran	44
3.5.1.	Definisi Operasional	44
3.5.2.	Aspek Pengukuran	47
3.6.	Metode Pengumpulan Data.....	47
3.6.1.	Jenis Data	47
3.7.	Metode Pengolaahn Data	48
3.8.	Analisa Data.....	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	50
4.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
4.1.2.	Visi dan Misi Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia	51
4.1.3.	Struktur Organisasi RSUD IPI Medan.....	52
4.2.	Analisis Univariat	53
4.2.1.	Karakteristik Responden	53
4.2.2.	Pola Makan	54
4.2.3.	Aktivitas Fisik.....	55
4.2.4.	Merokok.....	55
4.2.5.	Kejadian Hipertensi	56
4.3.	Analisis Bivariat	56
4.3.1.	Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	57
4.3.2.	Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	58
4.3.3.	Pengaruh Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018	59
4.4.	Pembahasan	60
4.4.1.	Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	60
4.4.2.	Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	62
4.4.3.	Pengaruh Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1. Kesimpulan	68
5.2. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya....	11
Tabel 2.1. Klasifikasi Tekanan Darah untuk Dewasa Menurut <i>Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of Blood Pressure/ JNC VII</i>	15
Tabel 2.2 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik dengan Nilai <i>Physical Activity Level</i>	40
Tabel 3.1. Aspek Pengukuran.....	47
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	53
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	54
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kategori Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	55
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kategori Merokok pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	55
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Kategori Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	56
Tabel 4.6. Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	57
Tabel 4.7. Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	58
Tabel 4.8. Pengaruh Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan Tahun 2018.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Teori	44
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Formulir *Food Recall* 24 Jam
- Lampiran 2 Master Tabel
- Lampiran 3 Hasil SPSS
- Lampiran 4 Surat Survei Awal dari Institut Kesehatan Helvetia
- Lampiran 5 Balasan Survei Awal
- Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian dari Institut Kesehatan Helvetia
- Lampiran 7 Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian