

PENELITIAN
GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI

Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Utara



Oleh :
DENI FAJAR WIYONO
NIM : 11612070

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015

GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI

Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Utara

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :
DENI FAJAR WIYONO
NIM : 11612070

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015

PENELITIAN

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : DENI FAJAR WIYONO
Judul : GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji KTI pada tanggal
12 Maret 2015

Oleh :

Pembimbing I



Cholik Harun Rosjidi, App. M. Kes
NIDN. 002202 7201

Pembimbing II



Saiful Nurhidayat, S. Kep. Ns, M. Kep
NIDN. 071412 7901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S. Kep. Ners., M. Kep
NIDN. 0717107001

HALAMAN PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : DENI FAJAR WIYONO
Judul : GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah
di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-III Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal : Maret 2015

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : 1. Siti Munawaroh, S.Kep.Ners., M.Kep
Anggota : 2. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns., M.Kes
3. Cholik Harun Rosjidi, App. M. Kes

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ners., M.Kep
NIDN.071710700

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

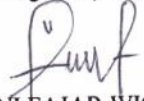
Nama : Deni Fajar Wiono
NIM : 11612070
Tempat, tanggal lahir : Ponorogo, 17 November 1990
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

Menyatakan bahwa KTI (Karya Tulis Ilmiah) yang berjudul :
“**GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI**” adalah bukan KTI
orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan
yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan
apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.


Ponorogo, 12Maret 2015

Yang Menyatakan

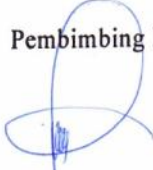

DENI FAJAR WIONO
11612070

Mengetahui :

Pembimbing I


Cholik Harun Rosjidi, App. M. Kes
NIDN. 002202 7201

Pembimbing II


Saiful Nurhidayat, S.Kep. Ners
NIDN. 0703127602

ABSTRAK

GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Utara Kabupaten Ponorogo Oleh :Deni Fajar Wiono 2015

Gaya hidup yang kurang baik juga memicu hipertensi. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan dengan kandungan garam yang tinggi memicu naiknya tekanan darah dan juga gaya hidup seperti kebiasaan merokok, minum-minuman beralkohol dan kurang olahraga dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Penyakit hipertensi yang tidak ditangani secara benar berkorelasi pada resiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hipertensi di Puskesmas Ponorogo Utara terhadap gaya hidup pada penderita hipertensi.

Desain penelitian yang digunakan adalah diskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh klien hipertensi di Puskesmas Ponorogo Utara pada tahun 2014 sebesar 164 klien/bulan dengan jumlah sampel 41 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan rumus skor T kemudian hasilnya diprosentase.

Dari hasil penelitian terhadap 41 responden di Puskesmas Ponorogo Utara terdapat 26 responden (63,42%) yang mempunyai perilaku negatif dan 15 responden (36,58%) berperilaku positif terhadap gaya hidup pada penderita hipertensi.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gaya hidup pada penderita hipertensi mendapat perilaku negative dari klien hipertensi. Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendukung perilaku klien hipertensi dalam gaya hidup sehat pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Gaya hidup, Hipertensi

ABSTRACT

LIFE STYLE ON HYPERTENSION PATIENT At PuskesmasPonorogo's job Region North Ponorogo's regency By: Deni Fajar Wiono 2015

. Adverse life style also triggers hypertension. Wont consumes fast food and junk food with contented height salt to trigger its rise blood pressure and also life style as custom as smoking, alcoholic beverages and less sport can regard blood pressure step-ups. Hypertension disease that doesn't be handled berkolerasi's correctness ala on heart disease and vein jeopardy. This research intent to know hypertension behaviour at PuskesmasPonorogo North to life style on hypertension patient.

Observational design that is utilized is diskriptif. Exhaustive observational hypertension client at PuskesmasPonorogo North on year 2014 as big as 164 clients / moons by totals sample 41 respondents. Sampling tech that is utilized is *purposive is sampling*. Data collecting utilizes kuesioner. Data analysis utilizes score formula t then diprosentase's result.

Of research result to 41 respondents at PuskesmasPonorogo of North was 26 respondents (63,42%) that had negative behaviour and 15 respondents (36,58%) had positive behaviour to life style on hypertension patient.

Of this research gets to be concluded that life style on hypertension patient get negative behaviour of hypertension client. This observational result recommended for further researcher, expected can do more research back up hypertension client behaviour in healthy life style on hypertension patient.

Keyword: Life Style, Hypertension

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI (Karya Tulis Ilmiah) yang berjudul **GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI** Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam penyusunan KTI ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Siti Munawaroh, S.Kep, Ners, M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan izin sehingga memperlancar penelitian ini.
2. Cholik Harun Rosjidi, App. M. Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan KTI ini.
3. Saiful Nurhidayat, S,Kep. Ners, selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga KTI ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dr. Hj.Yayuk Dwi Wahyuni K. Selaku Kepala Puskesmas Ponorogo Utara atas kerjasamanya selama proses pengambilan data.
5. Ayah dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan KTI ini.

6. Teman–teman Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan atas kerja sama dan motivasinya.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian KTI ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan KTI ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 12 Maret 2015

Peneliti

Deni Fajar Wiono
NIM. 11612070

DAFTAR ISI

Halaman Judul Depan	i
Halaman Judul Belakang.....	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Keaslian Tulisan	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Gaya Hidup(<i>Life Style</i>).....	9
2.1.1 Pengertian Gaya Hidup	9
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup	9
2.1.3 Teori Gaya Hidup.....	12
2.1.4 Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	12
2.2 Konsep Hipertensi	15
2.2.1 Pengertian Hipertensi	15
2.2.2 Jenis Hipertensi	18
2.2.3 Etiologi Hipertensi	19
2.2.4 Patofisiologi Hipertensi.....	20

2.2.5 Gejala Klinis Hipertensi	23
2.2.6 Diagnosis Hipertensi	23
2.2.7 Pengukuran Hipertensi	24
2.2.8 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi	26
2.2.9 Faktor Risiko Hipertensi	27
2.2.10 Komplikasi Hipertensi.....	32
2.2.11 Penatalaksanaan Hipertensi.....	33
2.3 Kerangka Konseptual	42
BAB 3 METODE PENELITIAN	43
3.1 Desain Penelitian	43
3.2 Kerangka Kerja.....	43
3.3 Variabel Penelitian	44
3.4 Definisi Operasional	45
3.5 SamplingDesain.....	46
3.5.1 Populasi	46
3.5.2 Sampel.....	46
3.5.3 Sampling	47
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data	48
3.6.1 Pengumpulan Data.....	48
3.6.2 Prosedur Pengumpulan Data	48
3.6.3 Instrumen Penelitian	49
3.6.4 Waktu Dan Lokasi Penelitian	50
3.6.5 Analisa Data	50
3.6.6 Data Demografi	51
3.6.7 Data Khusus.....	52
3.7 Etika Penelitian	54
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
4.2 Keterbatasan Penelitian.....	57
4.3 Hasil Penelitian	57
4.3.1 Data Umum	58
4.3.2 Data Khusus	61

4.4 Pembahasan.....	61
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Pengukuran Tekanan Darah (International Society Of Hypertension (ISH), 2003)	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Utara.....	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Di Puskesmas Ponorogo Utara Januari 2014	58
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden Di Puskesmas Ponorogo Utara Januari 2014	58
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Di Puskesmas Ponorogo Utara Januari 2014	59
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Dan Tidak Pernah Mendapatkan Informasi Tentang Hipertensi Responden Di Puskesmas Ponorogo Utara Januari 2014	59
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Hipertensi Responden Di Puskesmas Ponorogo Utara Januari 2014.....	60
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Penghasilan Di Puskesmas Ponorogo Utara Januari 2014	60
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Pada Hipertensi Di Puskesmas Ponorogo Utara Januari 2014.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Pengetahuan Gaya Hidup Yang Sehat Pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ponorogo Utara.....	42
Gambar 3.1 Kerangka kerja penelitian Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ponorogo Utara.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Permohonan Menjadi Responden.....	73
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	74
Lampiran 3 Kisi-Kisi Kuesioner	75
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Penelitian	76
Lampiran 5 Data Demografi	79
Lampiran 6 Tabulasi Data Variabel	81
Lampiran 7 Tabulasi Bantu Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi	83
Lampiran 8 Surat-surat Ijin Penelitian	85