

SKRIPSI

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
DI KLINIK 'AISYIYAH JETIS PONOROGO**



Oleh:

LUDFA MIFTAKHUL NA'IM

NIM 24632642

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
DI KLINIK ‘AISYIYAH JETIS PONOROGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi S I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Untuk Memenuhi Tugas Mata Ajar Riset Keperawatan



Oleh :

**LUDFA MIFTAKHUL NA'IM
NIM 24632642**

**PROGRAM STUDI S I KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 7 Agustus 2025

Yang Menyatakan



LUDFA MIFTAKHUL NA'IM
NIM 24632642

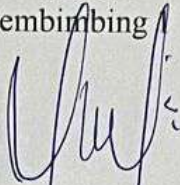
LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
DI KLINIK 'AISYIYAH JETIS PONOROGO**

**LUDFA MIFTAKHUL NA'IM
NIM 24632642**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL: 7 Agustus 2025

Oleh:
Pembimbing 1



RIRIN NASRIATI, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN. 0704077501

Pembimbing 2



SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Skripsi di Fakultas Ilmu
Kesehatan Program Studi S-I Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: 11 Agustus 2025

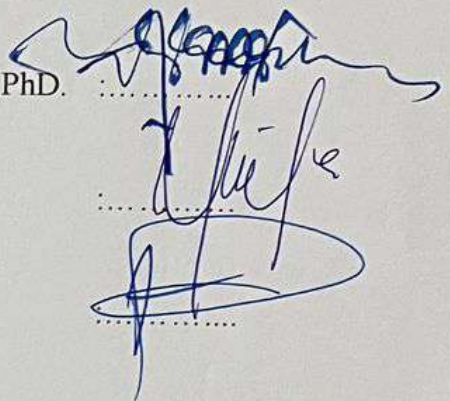
Tim Penguji

Tanda tangan

Penguji Utama : Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes.,PhD.

Anggota : 1. Ririn Nasriati, S.Kep., Ners., M.Kep

2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah ponorogo



SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

MOTTO

Karena disetiap kata adalah do'a, maka berkata yang baik-baik saja.

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

“Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa.” (Al-Furqon: 74)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'aalamin dengan bangga dan kerendahan hati skripsi ini
kupersembahkan kepada dia, Suamiku Irhamadi Malik.

Terima kasih Allah.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Derajat Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo”. Untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo. dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dan pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Drs. Ahmad Khairuddin, MA Kepala Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Skripsi.
4. Ririn Nasriati, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.

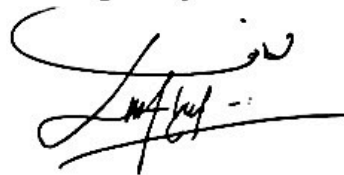
5. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
7. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 30 Juli 2025

Yang menyatakan



LUDFA MIFTAKHUL NA'IM
NIM 24632642

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN DERAJAT HIPERTENSI

Oleh: Ludfa Miftakhul Na'im

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi dalam kehidupan masyarakat, gaya hidup tidak sehat berpengaruh terjadinya hipertensi seperti makan makanan cepat saji yang banyak mengandung pengawet dan kadar garam yang terlalu tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan derajat hipertensi.

Desain penelitian ini adalah *Korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh pasien Hipertensi di Klinik 'Aisyiyah Jetis Ponorogo bulan Januari sampai April 2025 sejumlah 127 pasien dengan besar sampel perbulan 32 pasien. Sampling penelitian menggunakan *Purposive Sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan observasi tekanan darah. Perhitungan menggunakan uji *Chi-Square* dengan α 0,05.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar 18 responden (56,2%) Gaya Hidup buruk Pada Pasien Hipertensi, sebagian besar 19 responden (59,4%) Derajat Tekanan Darah kategori Normal Tinggi, dan uji statistik *Chi-Square* Sig. (2-tailed) = 0,023 < α =0,05 dengan nilai *Contingency Coefficient* =0,437 jadi hubungan cukup antara Gaya Hidup Dengan Derajat Hipertensi di Klinik 'Aisyiyah Jetis Ponorogo.

Gaya hidup berhubungan dengan derajat tekanan darah yang berbahaya dengan terjadinya komplikasi seperti gagal ginjal, stroke semakin buruk gaya hidup maka tekanan darah semakin tinggi serta sebaliknya. Gaya hidup sehat akan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga

Kata kunci: gaya hidup, hipertensi

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND HYPERTENSION DEGREE

By: Ludfa Miftakhul Na'im

Lifestyle is a crucial factor influencing people's lives. Unhealthy lifestyles contribute to hypertension, such as consuming fast food high in preservatives and high in salt. This study aims to determine the relationship between lifestyle and hypertension.

This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all hypertension patients at the Aisyiyah Jetis Clinic in Ponorogo from January to April 2025, totaling 127 patients, with a monthly sample size of 32 patients. Purposive sampling was used for the study, data collection was conducted using questionnaires, and blood pressure observations were conducted. Calculations were made using the Chi-Square test with an α of 0.05.

The results of this study indicate that the majority of 18 respondents (56.2%) had a poor lifestyle in hypertension patients, the majority of 19 respondents (59.4%) had blood pressure levels in the Normal-High category, and the Chi-Square statistical test, based on a $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.023 < \alpha = 0.05$ with a Contingency Coefficient value of 0.437, indicating a sufficient relationship between Lifestyle and Hypertension Levels at the Aisyiyah Jetis Clinic in Ponorogo.

Lifestyle is associated with dangerous levels of blood pressure, which can lead to complications such as kidney failure and stroke. The worse the lifestyle, the higher the blood pressure, and vice versa. A healthy lifestyle will pay attention to certain factors that can affect health, including diet and exercise.

Keywords: *lifestyle, hypertension*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Keaslian Penulisan	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Gaya hidup	9
2.1.1 Pengertian Gaya hidup	9
2.1.2 Jenis –jenis Gaya Hidup	10
2.1.3 Indikator Gaya Hidup	12
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup	13
2.1.5 Gaya Hidup Sehat bagi Penderita Hipertensi	14
2.2 Konsep Hipertensi	17

2.2.1 Definisi Hipertensi	17
2.2.2 Klasifikasi	18
2.2.3 Etiologi.....	18
2.2.4 Faktor Resiko kejadian hipertensi.....	21
2.2.5 Patofisiologi	26
2.2.6 Tanda Dan Gejala.....	27
2.2.7 Pemeriksaan Penunjang	27
2.2.8 Komplikasi	28
2.2.9 Penatalaksanaan	29
2.2.10 Cara Pencegahan	35
2.2.11 Perawatan Hipertensi	36
2.4 Kerangka Teori	38
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN ANALISIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual	39
3.2 Hipotesis	40
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	41
4.2 Kerangka Kerja	42
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling	43
4.3.1 Populasi	43
4.3.2 Sampel.....	43
4.3.3 Besar Sampel.....	44
4.3.4 Sampling Penelitian	44
4.4 Variabel Penelitian	44
4.4.1 Variabel Independen	44
4.4.2 Variabel Dependen.....	45
4.5 Definisi Operasional	45
4.6. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	47
4.6.1 Waktu	47
4.6.2 Lokasi.....	47
4.7 Pengumpulan Data dan Analisis Data	47
4.7.1 Pengumpulan Data	47

4.7.2 Prosedur Pengumpulan Data	48
4.7.3 Instrumen Penelitian.....	48
4.8 Analisis Data	49
4.8.1 Data Umum	49
4.8.2 Data Khusus	51
4.9 Etika Penelitian.....	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Gambaran Lokasi.....	54
5.2 Hasil Penelitian.....	55
5.2.1 Data Umum	55
5.2.2 Data Khusus.....	57
5.3 Pembahasan	59
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan.....	73
6.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	76



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII (Sumber : Umardani, 2018).....	18
Tabel 2.2 Klasifikasi hipertensi Menurut <i>American Heart Association</i> , dan <i>Joint National Comitte VIII</i> (AHA & JNC VIII, 2014).....	18
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Gaya Hidup Dengan Derajat Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo.....	46
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo 2025.....	55
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo pada tanggal 12 Juni-11 Juli 2025	55
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo pada tanggal 12 Juni-11 Juli 2025	56
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo pada tanggal 12 Juni-11 Juli pada tanggal 12 Juni-11 Juli 2025.....	56
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan mendapatkan informasi penyakit hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo pada tanggal 12 Juni-11 Juli 2025.....	57
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo pada tanggal 12 Juni-11 Juli 2025.....	57
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo pada tanggal 12 Juni-11 Juli 2025	58
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo pada tanggal 12 Juni-11 Juli 2025.....	58
Tabel 5.9 Hubungan Gaya Hidup Dengan Derajat Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo pada tanggal 12 Juni-11 Juli 2025	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Hubungan Gaya Hidup Dengan Derajat Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo.....	39
Gambar 3.1	Kerangka konseptual Hubungan Gaya Hidup Dengan Derajat Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo.....	40
Gambar 4.1	Kerangka kerja Hubungan Gaya Hidup Dengan Derajat Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	76
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	77
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	78
Lampiran 4 Kisi-kisi Kuesioner	79
Lampiran 5 Lembar Kuesioner	80
Lampiran 6 Data Demografi Pasien Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo	84
Lampiran 7 Tabulasi Data Khusus Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo	86
Lampiran 8 Observasi Data Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Klinik ‘Aisyiyah Jetis Ponorogo	87
Lampiran 9 Tabulasi Silang Demografi Dengan Gaya Hidup	88
Lampiran 10 Tabulasi Silang Demografi Dengan Derajat Hipertensi	90
Lampiran 11 Uji Statistik	95
Lampiran 12 Surat keretangan Lolos ujik	94
Lampiran 7 Konsultasi	66