

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES TERHADAP PASIEN
DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS WAINGAPU

*Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Menyelesaikan Diploma III Keperawatan*



OLEH :

REDITA INTIFADHA
NIM: PO.5303203200738

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAINGAPU
TAHUN 2023

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES PASIEN DENGAN PENYAKIT
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAINGAPU

*Karya Tulis Ilmiah ini Di Anjukan Sebagai Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Diploma III Keperawatan*

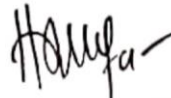
OLEH

REDITA INTIFADHA
PO: 5303203200738

*Telah disetujui untuk diujikan di depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Keperawatan Waingapu*

Pada Tanggal, 20 Juni 2023

Mengetahui
Pembimbing



Veronika Toru, S.Kep., NS., M.Kep
198409132006042005

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu



Maria Kareri Hara, S. Kep., Ns., M.Kes
19670210 198903 2001

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES TERHADAP PASIEN
DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS WAINGAPU

DI SUSUN OLEH

REDITA INTIFADHA
NIM : PO5303203200738

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan dewan penguji karya tulis ilmiah
Politeknik kesehatan kemenkes kupang Prodi keperawatan Waingapu
Pada tanggal 20 Juli 2023

Mengetahui

Penguji 1

Penguji 2



Umu N. Njakatara, S.Kep.,NS.,M.Kep
19800531 200501 1 010



Veronika Toru, S.Kep.,NS.,M.Kep
198409132006042005

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu



Maria Kareri Hara, S. Kep, Ns.,M.Kes
19670210 198903 2001

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Redita Intifadha

Nim : PO.5303203200738

Program Studi : Diploma III Keperawatan Waingapu

Institusi : Politeknik kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya susun ini adalah benar-benar merupakan hasil karya tulis sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri,

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan bahwa karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan saya.

Waingapu ,Juni 2023

Pembuat pernyataan


(.....REDITA INTIFADHA.....)

BIODATA PENULIS

Nama : REDITA INTIFADHA
Tempat tanggal Lahir : Pasuruan, 12 April 2001
Asal : Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur
Agama : Islam
Alamat : Kambajawa KM5 Kecamatan Kota Waingapu Sumba
Timur Provinsi Nusa Tenggara Timur
Riwayat pendidikan : 1. TK PGRI 4 kecamatan Pohjentrek : 2006-2008
2. TPQ Pondok pesantren Sidogiri : 2006-2019
3. UPT SD Negeri Tidu 1 : 2008-2014
4. UPT SMP Negeri 10 Kota Pasuruan : 2014-2017
5. MA Negeri kota Pasuruan : 2017-2020
6. POLTEKKES KEMENKES kupang : 2020 – 2023

MOTTO

*“Kesusksesan itu bukan di tunggu, tetapi di wujudkan lewat
usaha dan kegigihan”*

ABSTRAK
Kementerian kesehatan RI
Politeknik kesehatan Kemenkes Kupang
Program Studi keperawatan Waingapu
Karya Tulis Ilmiah

“REDITA INTIFADHA “

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES TERHADAP PASIEN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAINGAPU KABUPATEN SUMBA TIMUR

Jumlah Halaman xii + 44 + tabel 10 + lampiran xix

Latar belakang : Hipertensi 90% tidak diketahui secara pasti faktor penyebabnya, Namun dari beberapa penelitian ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu merokok, minum-minuman beralkohol, pola makan tidak sehat, berat badan yang berlebih serta stres. **Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan pola makan dan stres pada pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Waingapu. **Metode** : menggunakan metode kuantitatif korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel dengan uji *Crosstabulation*. **Hasil** : Hasil analisis ada hubungan antara pola makan dengan hipertensi dengan nilai *p-value* $0,010 < 0,05$ dan tidak ada hubungan antara stres dengan hipertensi dengan *nilai p-Value* $0,071 < 0,05$. **Kesimpulan** : Mayoritas responden memiliki Pola makan yang tidak baik sebesar 71,4% dan di dominasi oleh mereka yang hipertensi berat. Sedangkan pada Tingkat stres mayoritas responden mengalami stres berat sebesar 32% dimana paling banyak mengalami hipertensi berat sebesar 87,5% atau 14 orang. **Saran** : di harapkan pasien hipertensi untuk memeriksakan tekanan darahnya secara rutin dan menjaga pola makan agar hipertensinya tetap terkontrol. Di harapkan Puskesmas dan pelayanan kesehatan dapat meningkatkan pelayanan dalam pendidikan kesehatan tentang Diet Hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Pola Makan, Strees.

Kepustakaan :35 buah (2012-2022)

ABSTRACT

Indonesian Ministry of Health
Kupang Ministry of Health Health Polytechnic
Waingapu Nursing Study Program
Scientific papers

“REDITA INTIFADHA”

THE RELATIONSHIP OF EATING AND STRESS TO PATIENTS WITH
HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE WAINGAPU HEALTH CENTER,
EAST SUMBA DISTRICT

Number of Pages xii + 44 + table 10 + attachment xix

Background: Hypertension 90% is not known with certainty the causative factors, however, from several studies there are several factors that can influence the occurrence of hypertension, namely smoking, drinking alcoholic beverages, unhealthy eating patterns, excess body weight and stress. **Objective:** To determine the relationship between eating patterns and stress in hypertensive patients in the working area of the Waingapu Health Center. **Method:** using a correlational quantitative method, namely research that aims to find relationships between variables with the crosstabulation test. **Results:** The results of the analysis show that there is a relationship between diet and hypertension with a p-value of $0.010 < 0.05$ and there is no relationship between stress and hypertension with a p-value of $0.071 < 0.05$. **Conclusion:** The majority of respondents had an unhealthy eating pattern of 71.4% and were dominated by those with severe hypertension. Whereas at the stress level the majority of respondents experienced severe stress of 32% where the most experienced severe hypertension was 87.5% or 14 people. **Suggestion:** it is expected that hypertensive patients have their blood pressure checked regularly and maintain their diet so that their hypertension remains under control. It is hoped that the Puskesmas and health services can improve services in health education about the Hypertension Diet.

Keywords: Hypertension, Diet, Stress.
Libraries :35 pieces (2012-2022)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa karena atas Ridho dan Rahmad-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sesuai harapan dengan judul “Hubungan pola makan dan stres pasien dengan Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Waingapu Kabupaten Sumba Timur”

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada pembimbinga yaitu Ibu Veronika Toru ,.S.Kep.,NS ,.M.Kep sekaligus penguji II yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih yang sama pula penulis sampaikan kepada Pak Umbu Nggiku Njakatara,S.Kep,Ns.,M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis demi kesempurnaan Proposal penelitian ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes. Sebagai Direktur politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mengizinkan penulis menempu Pendidikan Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Keperawatan Waingapu.
2. Ibu Maria Kareri Hara, S.Kep.,Ns.,M.Kes. sebagai ketua Program Studi Keperawatan Waingapu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Keperawatan Waingapu.
3. Bapak Tjokorda Gede Agung Dhanuju, SKM selaku Kepala Puskesmas Waingapu yang sudah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Waingapu
4. Bapak dan Ibu dosen yang telah membekali Penulis dengan pengetahuan selama dibangku kuliah.
5. Kepada keluarga khususnya Ayah, Mama dan adik tersayang yang memberikan dukungan doa dan selalu mendukung penulis dalam meraih cita-cita sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Kepada teman-teman khususnya kelas 3B yang telah membantu memberikan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

7. Ucapan terima kasih kepada seseorang yang dengan setia menemani dan memberikan semangat kepada penulis.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu memberikan bantuan moral maupun materiel kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dalam bidang keperawatan.

Waingapu, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
JUDUL PENELITIAN	I
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR SINGKATAN	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Hipertensi.....	6
2.2 Konsep Pola makan	15
2.3 Konsep Stres.....	18
2.4 Kerangka Konsep.....	21
BAB 3 METEDOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Pendekatan waktu pengumpulan data.....	22
3.3 Populasi Dan Sampel.....	22
3.4 Variabel Penelitian	23
3.5 Definisi operasional.....	24
3.6 Lokasi dan waktu penelitian.	26
3.7 Instrumen penelitian.....	26
3.8 Teknik Pengumpulan Data Dan Pengolahan Data....	26
3.9 Teknik Analisa data.....	27
3.10 Etika penelitian	28
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian.....	39
4.2 Pembahasan	42
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1.1	Tabel keaslian penelitian	5
2.1	Tabel klasifikasi Hipertensi.....	10
3.1	Tabel definisi operasional.....	24
4.1	Table distribusi frekuensi responden berdasarkan umur.....	33
4.2	Table distribusi Responden berdasarkan status kerja.....	33
4.3	Table distribusi Responden berdasarkan Pendidikan.....	34
4.4	Table distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin.....	34
4.5	Tabel Distribusi frekuensi berdasarkan pada pola makan.....	35
4.6	Tabel Distribusi frekuensi berdasarkan pada stres.....	35
4.7	Tabel Distribusi responden berdasarkan status hipertensi.....	36
4.8	Tabel Distribusi hubungan pola makan dengan status Hipertensi.....	36
4.9	Tabel uji Chi-Square hubungan Pola makan dengan Hipertensi.....	36
4.10	Tabel distribusi hubungan stres dengan Hipertensi.....	37
4.11	Tabel uji Chi-Square hubungan stres dengan hipertensi.....	38

DAFTAR GAMBAR

2.1	Gambar kerangka konsep.....	21
-----	-----------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: Word Health Organization
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
PERMENKES	: Peraturan Menteri Kesehatan
PROLANIS	: Program pengelolaan penyakit kronis
BPJS	: Badan penyelenggara jaminan sosial
AHA	: American Heart Association
MSG	: Monosodium Glutamat
HDL	: High Density Lipoprotein
INASH	: Indonesian Society Of Hypertension
DASH	: Diatary Approaches to Stop Hypertension
ACE	: <i>Angiotensin-converting enzyme</i>
ARB	: <i>Angiotensin II receptor blocker</i>
CCB	: <i>Calcium channel blocker</i>
FFQ	: Food Frequency Questionnaire
DASS	: Depression Anxiety Stress Scales
Kemendes	: Kementerian kesehatan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar permohonan menjadi responden
Lampiran 2	Persetujuan menjadi responden
Lampiran 3	Lembar Kuesioner
Lampiran 4	Tabulasi responden
Lampiran 5	Surat pengambilan data awal
Lampiran 6	Surat permohonan ijin penelitian
Lampiran 7	Surat ijin penelitian
Lampiran 8	surat selesai penelitian
Lampiran 9	Undangan ujian proposal
Lampiran 10	Berita acara ujian proposal
Lampiran 11	Daftar hadir dosen ujian proposal
Lampiran 12	Daftar hadir peserta ujian proposal
Lampiran 13	Undangan ujian karya tulis ilmiah
Lampiran 14	Berita acara ujian karya tulis ilmiah
Lampiran 15	Daftar hadir dosen ujian karya tulis ilmiah
Lampiran 16	Daftar hadir mahasiswa ujian karya tulis ilmiah
Lampiran 17	Lembar konsul proposal pembimbing
Lampiran 18	Lembar konsultasi revisi proposal penguji
Lampiran 19	Lembar konsultasi Karya tulis ilmiah pembimbing
Lampiran 20	Lembar konsultasi Revisi karya tulis ilmiah penguji