

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI MANAJEMEN GAYA HIDUP TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DAERAH PESISIR
PANTAI WILAYAH PUSKESMAS ALAK



PUTRI UYUN AULYIA
PO5303201220801

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI MANAJEMEN GAYA HIDUP TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DAERAH PESISIR
PANTAI WILAYAH PUSKESMAS ALAK

*Karya Tulis Ilmiah disusun sebagai salah satu persyaratan
untuk menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan
pada Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang*



PUTRI UYUN AULYIA

PO5303201220801

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Uyun Aulyia
NIM : PO5303201220801
Program Studi : D-III Keperawatan
institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan ahlian tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 1 Juli 2025

Pembuat Pernyataan

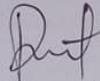


Putri Uyun Aulyia

PO5303201220801

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI MANAJEMEN GAYA HIDUP TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DAERAH PESISIR PANTAI WILAYAH
PUSKESMAS ALAK

Disusun Oleh:

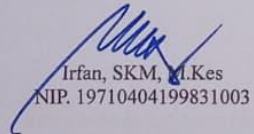


Putri Uyun Aulyia
PO5303201220801

Telah disetujui untuk diseminarkan di depan dewan penguji
Prodi Diploma III Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Pada tanggal: 1 Juli 2025

Mengetahui

Pembimbing



Irfan, SKM, M.Kes
NIP. 19710404199831003

Pengunji



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 19720527199831001

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI MANAJEMEN GAYA HIDUP TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DAERAH PESISIR PANTAI WILAYAH
PUSKESMAS ALAK

Disusun Oleh:


Putri Uyun Aulyia

PO5303201220801

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal: 1 Juli 2025

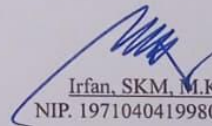
Mengesahkan

Penguji I



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197205271998031001

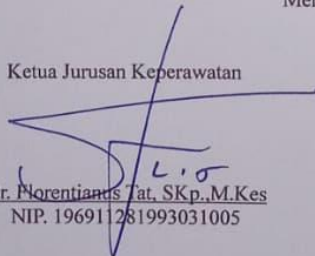
Penguji



Irfan, SKM, M.Kes
NIP. 197104041998031003

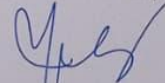
Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Norentianus Tat, SKp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Margareta Telli, S.Kep.,Ns.,M.Sc-PH,PhD
NIP. 19770727000032002

**IMPLEMENTASI MANAJEMEN GAYA HIDUP TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DAERAH PESISIR
PANTAI WILAYAH PUSKESMAS ALAK**

Putri Uyun Aulyia

Program studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkkes Kupang

Email: putriuyuna@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: . Hipertensi ialah kondisi dimana seseorang dianggap mengalami peningkatan tekanan darah jika tekanan sistoliknya ≥ 130 mmHg atau tekanan diastoliknya ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi karakteristik, manajemen gaya hidup, dan pengelolaan kesehatan pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini menjelaskan manajemen gaya hidup terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi. **Hasil:** Penelitian sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode deskriptif. Klien Tn. J dan Ny. A termasuk dalam kategori gaya hidup yang sehat. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa gaya hidup klien sebelum diberikan implementasi tentang gaya hidup hipertensi didapatkan hasil kurang (tidak sehat) dan setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil klien gaya hidupnya sudah mulai berubah dan masuk dalam gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Hipertensi dan Gaya hidup.

**IMPLEMENTATION OF LIFESTYLE MANAGEMENT ON CHANGES IN
BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE COASTAL AREA
OF THE ALAK HEALTH CENTER**

Putri Uyun Aulyia

Diploma III Nursing Study Program, Kupang Ministry Of Health Polytechnic

Email: Putriuyuna@Gmail.Com

ABSTRAK

Background: Hypertension is a condition where a person is considered to have increased blood pressure if their systolic pressure is ≥ 130 mmHg or their diastolic pressure is ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). **Objective:** to identify characteristics, lifestyle management, and health management in patients with hypertension. **Method:** this study uses a descriptive method, this study explains lifestyle management on changes in blood pressure in hypertension sufferers. **Results:** research after conducting health education with descriptive methods. Clients Mr. J and Mrs. A are included in the healthy lifestyle category. **Conclusion:** it can be concluded that the client's lifestyle before being given implementation of the hypertension lifestyle resulted in less than healthy results and after the implementation the client's lifestyle began to change and entered a healthy lifestyle.

Keywords: Blood pressure, hypertension and lifestyle

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Implementasi Manajemen Gaya Hidup Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Daerah Pesisir Pantai Wilayah Puskesmas Alak”**. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Diploma-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang.

Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak Irfan SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah dan yang telah membantu membimbing, mengarahkan dan memotivasi penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih juga kepada Bapak Dr. Aemilianus Mau, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji.

Tidak lupa juga penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Irfan SKM, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang dan sebagai dosen pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta masukan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Ibu Meyeiriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Ibu Maria Sambriong, SST MPH, selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh Civitas Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memfasilitasi, mengajar serta membimbing penulis selama mengikuti pendidikan baik di kampus maupun di lahan praktik.

7. Kedua orang tua dan adik-adik saya yang selalu mendoakan, memotivasi, serta memberi dukungan kepada penulis. Terimakasih atas semua dukungan dan cinta yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu melewati semua proses pendidikan ini.
8. Terimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah mau berjuang melewati semua hal, baik suka dan duka, tangis, dan bahagia yang dirasakan selama proses pendidikan sampai berada dititik sekarang.
9. Teman-teman angkatan XXXI Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang terutama teman-teman kelas Reguler A yang telah memberi semangat, dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah.
10. Terimakasih kepada seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya, yang sudah temani penulis dari awal masuk dunia perkuliahan sampai dengan sekarang, selalu memberikan cinta dan motivasi serta dukungan kepada penulis, dalam menyelesaikan karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Besar harapan penulis untuk saran dan kritik dari semua pihak yang membangun untuk penyempurnaan “Laporan Karya Tulis Ilmiah” sangat diharapkan untuk dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Kupang, 1 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Peneltian	3
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Manfaat Bagi Puskesmas	3
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Konsep Hipertensi.....	4
2.1.1 Pengertian Hipertensi	4
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	4
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi.....	5
2.1.4 Manifestasi Klinik.....	6
2.1.5 Penyebab Hipertensi.....	6
2.1.6 Faktor Resiko Hipertensi.....	7

2.1.7 Komplikasi Hipertensi	11
2.1.8 Pengukuran Tekanan Darah	12
2.1.9 Penatalaksanaan Hipertensi.....	14
2.2 Manajemen Gaya Hidup Penderita Hipertensi.....	16
2.2.1 Pengertian Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi.....	16
2.2.2 Fakto-faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Penderita Hipertensi	17
2.2.3 Implementasi Manajemen Gaya Hidup.....	20
2.2.4 Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis/ Desain/ Rancangan Penelitian	23
3.2 Subjek Penelitian.....	23
3.3 Fokus Studi Kasus.....	23
3.4 Definisi Operasional.....	24
3.5 Instrumen Penelitian.....	24
3.6 Metode Pengumpulan Data	25
3.7 Lokasi & Waktu Penelitian	25
3.8 Analisis Data & Penyajian Data.....	26
3.9 Etika Penelitian	26
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian.....	27
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	27
4.1.2 Karakteristik Responden	27
4.1.3 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	28
4.1.4 Gaya Hidup	30
4.1.5 Hasil Observasi	32
4.2 Pembahasan	34
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan Penderita Hipertensi	34
4.2.2 Karakteristik Gaya Hidup Responden Di Kelurahan Namosain Kecamatan Alak	34

4.2.3 Karateristik Gaya Hidup Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Implementasi	36
4.2.4 Mengidentifikasi Tekanan Darah Responden Di Kelurahan Namosain Kecamatan Alak	37
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1 Kesimpulan	40
5.1.1 Mengidentifikasi Karakteristik Gaya Hidup Responden DI Kelurahan Namosain Kecamatan Alak	40
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	5
Tabel 3.4 Definisi Operasional.....	24
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan	28
Tabel 4.2 Karakteristik Merokok Responden.....	30
Tabel 4.3 Karakteristik Pola Makan Responden	31
Tabel 4.4 Karakteristik Aktivitas Fisik Responden.....	31
Tabel 4.5 Karakteristik Istirahat Tidur Responden	31
Tabel 4.6 Gaya Hidup	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Konsep	21
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Pengambilan Data Awal Dari Dinas Kesehatan Kota Kupang	46
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Kupang	47
Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)	48
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> Responden 1	49
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i> Responden 2	50
Lampiran 6. Kuesioner Responden 1	51
Lampiran 7. Kuesioner Responden 2	53
Lampiran 8. Lembar Observasi Responden 1	55
Lampiran 9. Lembar Observasi Responden 2	57
Lampiran 10. Dokumentasi	59
Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian	60
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	61
Lampiran 13. Surat Bebas Plagiarisme	62