

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA
HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH
DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN
TAHUN 2023**



**REMON SIHOTANG
P07520120069**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

SCIENTIFIC WRITING

**OVERVIEW OF HYPERTENSION PATIENS' LIFESTYLE
REGARDING BLOOD PRESSURE AT TUNTUNGAN
COMMUNITY HEALTH CENTER MEDAN
IN 2023**



**REMON SIHOTANG
P07520120069**

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING
2023**

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023

Sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



**REMON SIHOTANG
P07520120069**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI
TERHADAP TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023

NAMA : REMON SIHOTANG

NIM : P07520120069

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diuji Dihadapan Penguji

Medan Juni 2023

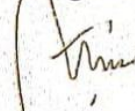
Menyetujui

Pembimbing



Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP: 197703122002122002

Pembimbing Pendamping



Tinah, SKM, M.Kes
NIP: 1974051420021200301

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Suriani Br Ginting, SST, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP : 196810211994032005

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI
TERHADAP TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023

NAMA : REMON SIHOTANG

NIM : P07520120069

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes kemenkes Medan
Tahun 2023

Penguji I



Lestari, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP: 198008292002122002

Penguji II



Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP: 197907012002122001

Ketua Penguji



Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP: 197703122002122002

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Suriani Br Ginting, SST, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP: 196810211994032005

POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH, JUNI 2023

REMON SIHOTANG
P07520120069

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023

V Bab + 45 Halaman + 12 Lampiran + 16 tabel + 1 Gambar

ABSTRAK

Latar Belakang : Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan manusia, khususnya pada penderita hipertensi. Gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi antara lain mengkonsumsi garam, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi/ kafein, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktifitas fisik. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi terhadap tekanan darah di UPT Puskesmas Tuntungan Medan Tahun 2023. **Metode Penelitian :** Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan *desain cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling dengan 42 sampel penelitian. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian ini menunjukkan dari 42 responden, bahwa mayoritas responden mengkonsumsi garam sebanyak 39 responden (93%). Mayoritas responden tidak mengkonsumsi alkohol sebanyak 39 responden (93%). Mayoritas responden mengkonsumsi kopi sebanyak 30 responden (71%). Mayoritas responden tidak merokok sebanyak 30 responden (71%). Mayoritas responden melakukan aktivitas/olahraga sebanyak 24 responden (57%). **Kesimpulan Penelitian :** Peneliti menyimpulkan bahwa mayoritas pada gaya hidup penderita hipertensi adalah mengkonsumsi garam, melakukan aktivitas/olahraga tidak mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi dan tidak merokok.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Hipertensi, Tekanan Darah
Daftar bacaan : 20 (2005-2022)

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING
SCIENTIFIC WRITING, JUNE 2023

REMON SIHOTANG
P07520120069

OVERVIEW OF HYPERTENSION PATIENTS' LIFESTYLE REGARDING
BLOOD PRESSURE AT TUNTUNGAN COMMUNITY HEALTH CENTER,
MEDAN IN 2023

V Chapter + 45 Pages + 12 Appendices + 16 tables + 1 Figure

ABSTRACT

Background: Lifestyle is an important factor that influences human life, especially in people with hypertension. Lifestyles that influence the incidence of hypertension include consuming salt, consuming alcohol, consuming coffee/caffeine, smoking habits, habits of lack of physical activity. **Objectives:** The aim is to determine the description of the lifestyle of hypertensive sufferers on blood pressure at Tuntungan community health center, Medan in 2023. **Method:** The research method used was descriptive quantitative with a cross sectional design. The sampling technique used random sampling with 42 research samples. **Results:** The results of this study showed that from 42 respondents, the majority of respondents consumed salt, 39 respondents (93%). The majority of respondents did not consume alcohol, 39 respondents (93%). The majority of respondents consumed coffee, 30 respondents (71%). The majority of respondents did not smoke, 30 respondents (71%). The majority of respondents did activities/sports as many as 24 respondents (57%). **Conclusion:** Researchers concluded that the majority of hypertension sufferers' lifestyle is consuming salt, doing activities/exercise without consuming alcohol, consuming coffee and no smoking.

Keywords : Lifestyle, Hypertension, Blood Pressure
References : 20 (2005-2022)



LEMBAR PERNYATAAN

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN TAHUN 2023

Dengan ini menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah dan akan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, Mei 2023

Remon Sihotang
NIM : P07520120069

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan berkat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“GAMBARAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI TERHADAP TEKanan DARAH DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023”**.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada Ibu Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu R.R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Hj. Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Tinah, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing II
4. Ibu Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji I, Ibu Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep selaku penguji II.
5. Ibu Elfina, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pendamping.
6. Pada Dosen dan seluruh staf yang telah banyak membantu dalam karya tulis ilmiah ini.
7. Terimakasih buat orang tua tercinta Bapak Hapoltahan Sihotang dan ibu Sabenna Br Munthe, serta saudara saya Meri Yati Br Sihotang, Drijon Sihotang, Asron Sihotang, Rista Br Sihotang dan Lasma wati Br Sihotang serta Keluarga besar yang telah memberikan Doa, semangat, motivasi dan dukungan yang tiada henti kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari isi. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Medan, Mei 2023

Remon Sihotang
P07520120069

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Pendahuluan	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. TINJAUAN PUSTAKA	5
1. Hipertensi	5
a. Definisi Hipertensi	5
b. Etiologi Hipertensi	7
c. Klasifikasi Hipertensi	7
d. Patofisiologi Hipertensi	9
e. Manifestasi Klinis	10
f. Pemeriksaan Penunjang	11
g. Penatalaksanaan	12
h. Komplikasi	14
i. Faktor-faktor Resiko Hipertensi	16
j. Pencegahan dan pengendalian hipertensi	19
2. Gaya Hidup Hipertensi	20
a. Definisi Gaya Hidup	20
b. Gaya Hidup Sehat Mencegah Hipertensi	20
c. Faktor-Faktor Gaya Hidup Terjadinya Hipertensi	20
d. Kerangka konsep	22
e. Definisi Operasional	23

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis dan Desain Penelitian	25
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	27
E. Pengolahan Dan Analisa Data	28
F. Pertimbangan Etik.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
B. Hasil Penelitian	30
1. Karakteristik Responden	30
2. Gaya Hidup Penderita Hipertensi	32
C. Pembahasan.....	38
1. Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	9
Tabel 2 Defenisi Operasional	23
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	30
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan (n= 42)	32
Tabel 6 Distribusi frekuensi konsumsi garam	32
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden yang Mengonsumsi Garam (Ya).....	32
Tabel 8 Distribusi frekuensi jumlah konsumsi alkohol	33
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Responden yang Mengonsumsi Alkohol (Ya).....	34
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi.....	35
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Responden yang Mengonsumsi Kopi (Ya)	35
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok.....	36
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Responden dalam Kebiasaan Merokok (Ya)	37
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Responden dalam Beraktivitas Fisik (Ya)	38
Tabel 16 Distribusi Frekuensi Responden dalam Beraktivitas Fisik (Ya)	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Variabel Independen	22
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Peninjauan Lokasi
- Lampiran 2 : Surat Izin Pendahuluan Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Medan
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian Poltekkes Kemenkes Medan
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Medan
- Lampiran 5 : Surat Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi
- Lampiran 7 : Kuesioner
- Lampiran 8 : Master Tabel
- Lampiran 9 : Hasil Uji Output SPSS
- Lampiran 10 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 : Kegiatan Bimbingan
- Lampiran 12 : Lembar Riwayat Hidup Penulis