

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATANG
BERUH KECAMATAN SIDIKALANG
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2024**



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

**ANITA NINGSIH SIGALINGGING
NIM. P07520421002**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATANG
BERUH KECAMATAN SIDIKALANG
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2024**



**ANITA NINGSIH SIGALINGGING
NIM. P07520421002**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2024**

SCIENTIFIC PAPERS

**OVERVIEW OF THE LIFESTYLE OF HYPERTENSION
PATIENTS IN THE WORKING AREA OF THE BATANG
BERUH HEALTH CENTER SIDIKALANG
DISTRICT DAIRI DISTRICT
2024**



**ANITA NINGSIH SIGALINGGING
NIM. P07520421002**

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NURSING
STUDY PROGRAM NURSING OF DAIRI
IN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATANG
BERUH KECAMATAN SIDIKALANG
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2024

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi D-III
Keperawatan



ANITA NINGSIH SIGALINGGING
NIM. P07520421002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul KTI : Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi
Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh
Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi
Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Anita Ningsih Sigalingging
NIM : P07520421002

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Sidikalang, 21 Mei 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama



Jojo Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001

Pembimbing Pendamping



Robert Harnat Silalahi, SKM, M.K.M
NIP. 196612251990031006

Ketua Program Studi : D-III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojo Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Proposal : Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Anita Ningsih Sigalingging

NIM : P07520421002

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini Telah diseminarkan pada Seminar
Proposal Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan
Tanggal 21 Mei 2024

Penguji 1



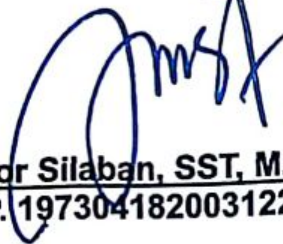
Heriaty Berutu, SST, M.K.M
NIP. 197007142003122005

Penguji 2



Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M
NIP. 197604142002122004

Ketua Penguji



Jojor Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122002

Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojor Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001

KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN
KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH
SIDIKALANG, 21 MEI 2024

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BATANG BERUH KECAMATAN SIDIKALANG KABUPATEN
DAIRI TAHUN 2024

ABSTRAK

Latar belakang : Penyakit hipertensi sering disebut sebagai "*The Silent Killer*" atau pembunuh diam-diam, dimana penyakit hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia mencapai 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya. Menurut Riskesdas tahun 2018 jumlah penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 34,11%. Pemicu terbesar terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup seperti stres, berat badan lebih, kebiasaan merokok, dan asupan garam berlebihan. **Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi sebelum dan sesudah mengalami hipertensi. **Metode :** Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif yang dilaksanakan di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi pada bulan Januari sampai April tahun 2024. Populasi penelitian ini adalah penderita hipertensi sebanyak 290 orang, teknik sampel dengan *accidental sampling* sebanyak 38 responden. Cara pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner. **Hasil penelitian:** Gaya hidup sebelum mengalami hipertensi yaitu mayoritas memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin, awetan, dan penyedap rasa sebanyak 86,85%, mayoritas tidak berolahraga sebanyak 94,74%, mayoritas tidak merokok sebanyak 57,90%, mayoritas responden kadang-kadang mengalami stres sebanyak 36,85%, dan mayoritas responden tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol sebanyak 63,15%. Gaya hidup setelah mengalami hipertensi yaitu, memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin, awetan, dan penyedap rasa sebanyak 44,74%, mayoritas tidak berolahraga sebanyak 76,31%, mayoritas tidak merokok sebanyak 81,58%, mayoritas tidak mengalami stres sebanyak 44,74%, dan mayoritas tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol sebanyak 92,10%. Dibutuhkan upaya promotif dengan pemberian penyuluhan tentang gaya hidup sehat untuk mencegah kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Gaya hidup, Hipertensi

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING
SCIENTIFIC PAPERS
SIDIKALANG, MAY 21st 2024**

**OVERVIEW OF THE LIFESTYLE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE
WORKING AREA OF THE BATANG BERUH HEALTH CENTER, SIDIKALANG
DISTRICT, DAIRI DISTRICT, 2024**

ABSTRACT

Background: Hypertension is often referred to as "The Silent Killer", where hypertension is one of the main causes of premature death throughout the world, reaching 9.4 million people dying every year. According to Riskesdas, in 2018 the number of hypertension sufferers in Indonesia was 34.11%. The biggest triggers for hypertension are lifestyle such as stress, being overweight, smoking habits and excessive salt intake. **Objective:** To determine the lifestyle of hypertension sufferers before and after experiencing hypertension. **Method:** This type of research is descriptive research carried out at the Batang Beruh Community Health Center, Sidikalang District, Dairi Regency from January to April 2024. The population of this study was 290 people with hypertension, the sampling technique was accidental sampling with 38 respondents. The way to collect data is by distributing questionnaires. **Results:** Lifestyle before experiencing hypertension, namely the majority had the habit of consuming salty, preserved and flavored foods as much as 86.85%, the majority did not exercise as much as 94.74%, the majority did not smoke as much as 57.90%, the majority of respondents sometimes experienced stress was 36.85%, and the majority of respondents did not have the habit of consuming alcohol as much as 63.15%. Lifestyle after experiencing hypertension, namely, having a habit of consuming salty, preserved and flavored foods as much as 44.74%, the majority do not exercise as much as 76.31%, the majority do not smoke as much as 81.58%, the majority do not experience stress as much as 44.74 %, and the majority do not have the habit of consuming alcohol as much as 92.10%. Promotional efforts are needed by providing education about healthy lifestyles to prevent the incidence of hypertension.

Keywords: Lifestyle, Hypertension



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam KARYA TULIS ILMIAH ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk sesuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan orang lain. Kecuali yang secara tertulis di acuh dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Sidikalang, 21 Mei 2024



Anita N sigalingging
P07520421002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat-Nya dan karunia-Nya yang tak terhingga sehingga Penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi Tahun 2024”**. Pada kesempatan ini Penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ibu **Jojo Silaban, SST, M.Kes** selaku dosen pembimbing utama dan Bapak **Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M** selaku dosen pembimbing pendamping yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, bantuan, arahan, dan nasihat sehingga program studi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. R.R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira P Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan.
3. Jojo Silaban, SST, M.Kes sebagai Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. dr. Eva Sinulingga sebagai Kepala UPT. Puskesmas Batang Beruh.
5. Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik yang banyak memberikan bimbingan, dukungan, arahan dan masukan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan di Prodi D-III Keperawatan Dairi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan yang baik secara langsung banyak memberikan bimbingan sejak awal pendidikan penulis.
7. Teristimewa orang tua saya yang terkasih, ayah Marudut Sigalingging dan ibu tercinta Peni Siringo-ringo yang telah mendorong, memotivasi dan mendoakan saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kakak saya Asima Sigalingging, abang saya Rikhardo Sigalingging dan Rama Josua Sigalingging yang selalu memberikan cinta, kasih sayang,

semangat serta doa kepada penulis dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Saudara bimbingan akademik Lentina Sihombing dan Theresia Manurung yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
10. Sahabat terkasih Lentina Sihombing dan Verawati Padang yang selalu memberikan dukungan kepada penulis
11. Teman-teman satu kamar KMB (Vera, Lentina, Janet, Rotua, Vanesha, Irawati, Therecia) yang saling memberikan dukungan, motivasi serta hiburan.
12. Teman-teman angkatan 2021 atas dukungan, solidaritas dan kegembiraan.
13. Evi Suryani Bakara dan Vanessa Hasianna selaku teman satu bimbingan KTI.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis dengan rendah hati mengharapkan komentar, kritik, dan masukan dari semua pihak untuk perbaikan penulisan ilmiah ini. Penulis berharap profesi keperawatan semakin maju dan berkembang dengan adanya Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti	4
1.4.2 Bagi Tempat Peneliti	4
1.4.3 Bagi Institusi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Dasar Hipertensi	5
2.1.1 Defenisi Hipertensi	5
2.1.2 Etiologi Hipertensi	5
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi.....	6
2.1.4 Gejala Hipertensi.....	7
2.1.5 Klasifikasi Hipertensi	8
2.1.6 Jenis Hipertensi.....	9
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang	9
2.1.8 Pengobatan Hipertensi.....	10
2.1.9 Komplikasi Hipertensi.....	11
2.2 Konsep Gaya Hidup	11
2.2.1 Defenisi Gaya Hidup	11
2.2.2 Gaya Hidup Yang Mengakibatkan Hipertensi	11
2.2.3 Kerangka Konsep.....	14
2.2.4 Defenisi Operasional	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	17
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	17
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	17
3.2.1 Lokasi Penelitian	17
3.2.2 Waktu Penelitian	17
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	17
3.3.1 Populasi Penelitian.....	17

3.3.2 Sampel Penelitian	18
3.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	19
3.4.1 Jenis Pengumpulan Data	19
3.4.2 Cara Pengumpulan Data	19
3.5 Pengelolaan dan Analisa Data	20
3.5.1 Pengolahan Data	20
3.5.2 Analisa Data	20
3.6 Jadwal Penelitian	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Hasil Penelitian	22
4.1.1 Lokasi Penelitian	22
4.1.2 Karakteristik Penderita Hipertensi	24
4.1.3 Gaya Hidup Penderita Hipertensi	26
4.1.3.1 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	26
4.1.3.2 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Asin, Awetan Dan Penyedap Rasa Sebelum Menderita Hipertensi	26
4.1.3.3 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Asin, Awetan Dan Penyedap Rasa Setelah Menderita Hipertensi	27
4.1.3.4 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga Sebelum Menderita Hipertensi	28
4.1.3.5 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga Setelah Menderita Hipertensi	28
4.1.3.6 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok Sebelum Menderita Hipertensi	29
4.1.3.7 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok Setelah Menderita Hipertensi	29
4.1.3.8 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Stres Sebelum Menderita Hipertensi	30
4.1.3.9 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Stres Setelah Menderita Hipertensi	30
4.1.3.10 Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Alkohol Sebelum Menderita Hipertensi ...	31
4.1.3.11 Gaya Hidup Penderita Hipertensi	

	Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Alkohol Setelah Mengalami Hipertensi	31
4.2 Pembahasan		32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		40
5.1 Kesimpulan		40
5.2 Saran		41
5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan		41
5.2.2 Bagi Tempat Penelitian.....		41
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya		41
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN		46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	8
Tabel 2.2 Defenisi Operasional	15
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	21
Tabel 4.1 Keterangan Staf Puskesmas Batang Beruh	24
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi Tahun 2024.....	25
Tabel 4.3 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	26
Tabel 4.4 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Asin, Awetan Dan Penyedap Rasa Sebelum Menderita Hipertensi	27
Tabel 4.5 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Asin, Awetan Dan Penyedap Rasa Setelah Menderita Hipertensi	27
Tabel 4.6 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga Sebelum Menderita Hipertensi.....	28
Tabel 4.7 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga Setelah Menderita Hipertensi	28
Tabel 4.8 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok Sebelum Menderita Hipertensi	29
Tabel 4.9 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok Setelah Menderita Hipertensi	29
Tabel 4.10 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Stres Sebelum Menderita Hipertensi.....	30
Tabel 4.11 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Stres Setelah Menderita Hipertensi.....	30
Tabel 4.12 Distribusi Gaya Hidup Penderit Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Alkohol Sebelum Menderita Hipertensi.....	31
Tabel 4.13 Distribusi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Alkohol Setelah Menderita Hipertensi.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Informed Consent</i>	46
2. Kuesioner	47
3. Surat Permohonan Survey Awal	49
4. Surat Balasan Izin Survey Awal	51
5. Surat Permohonan Izin Penelitian	52
6. Surat Balasan Izin Penelitian	53
7. <i>Ethical Approval</i>	54
8. Master Data	55
9. Dokumentasi Bimbingan	58
10. Dokumentasi Bimbingan Dosen Penguji	63
11. Dokumentasi Penelitian	64