

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DAN TINGKAT STRES
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU
DI SMA NEGERI 1 BANDAR**



**DEA AMANDA SITORUS
P01031220009**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2024

**HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DAN TINGKAT STRES
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU
DI SMA NEGERI 1 BANDAR**

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan
Dietetika di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**DEA AMANDA SITORUS
P01031220009**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANATERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2024

PERNYATAAN PERSETUJUAN

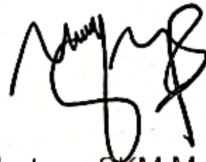
Judul : Hubungan Frekuensi Makan dan Tingkat
Stres Dengan Kejadian Hipertensi
Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Nama Mahasiswa : Dea Amanda Sitorus

Nomor Induk Mahasiswa : P01031220009

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

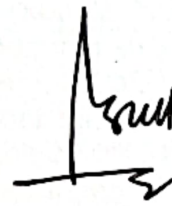
Menyetujui:



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama



Dr. Herta Masthalina, SKM, M.P.H
Anggota Penguji



Novriani Tarigan, DCN, M.Kes
Anggota Penguji

30/9/24

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 27 Mei 2024

ABSTRACT

DEA AMANDA SITORUS “(CORRELATION BETWEEN MEAL FREQUENCY AND STRESS LEVEL WITH HYPERTENSION INCIDENTS IN TEACHERS AT SMA NEGERI 1 BANDAR)”
(CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG)

Hypertension is a serious health problem globally because it is a major risk factor that can cause cardiovascular disease. Based on estimates from the World Health Organization (WHO), by 2025, the number of hypertension sufferers worldwide is estimated to reach 1.5 billion people each year. Risk factors that can cause hypertension are factors that cannot be changed and factors that can be changed. Factors that cannot be changed include age, gender, and genetic factors. Meanwhile, factors that can be changed include diet, smoking habits, lack of physical activity, smoking habits, alcohol consumption, and stress levels.

The purpose of this study was to determine the correlation between meal frequency and stress levels with the incidence of hypertension in teachers at SMA Negeri 1 Bandar.

This study was conducted at SMA Negeri 1 Bandar. The research time was carried out from May 2023 to May 2024. This type of research was observational analytic using a cross-sectional design. The population in this study were all teachers at SMA Negeri 1 Bandar and the sample was the population that met the inclusion criteria, namely 79 people. The data collected were meal frequency using the FFQ questionnaire, stress levels using the PSS questionnaire, and blood pressure measured using a manual tensiometer.

The results of the study showed that the meal frequency was in the bad category of 68.4%, the stress level was in the stress category of 72.2%, systolic blood pressure was in the hypertension category of 62% and diastolic blood pressure was in the hypertension category of 79.7%. The results of the study showed that there was a correlation between meal frequency and the incidence of hypertension ($p = 0.001$) and there was a correlation between stress levels and the incidence of hypertension ($p = 0.001$).

Keywords: Meal Frequency, Stress Levels, Hypertension, Teachers.



ABSTRAK

DEA AMANDA SITORUS “(HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU DI SMA NEGERI 1 BANDAR)” DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang serius secara global karena merupakan faktor risiko utama yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular. Berdasarkan perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan mencapai 1,5 miliar orang setiap tahun. Faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, faktor genetik. Sementara itu, faktor yang dapat diubah meliputi pola makan, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan tingkat stres.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bandar. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Mei 2023 sampai dengan Mei 2024. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua guru di SMA Negeri 1 Bandar dan sampel adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 79 orang. Data yang dikumpulkan adalah frekuensi makan dengan menggunakan kuesioner FFQ, tingkat stress menggunakan kuesioner PSS dan tekanan darah diukur menggunakan tensi meter manual.

Dari hasil penelitian menghasilkan frekuensi makan kategori tidak baik 68,4%, tingkat stress kategori stress sebanyak 72,2%, tekanan darah sistolik dengan kategori hipertensi 62% dan tekanan darah diastolic dengan kategori hipertensi sebanyak 79,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan frekuensi makan dengan kejadian hipertensi ($p=0.001$) dan ada hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi ($p=0.001$).

Kata Kunci : Frekuensi makan, Tingkat stress, hipertensi, guru.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi, yang berjudul **“Hubungan Frekuensi Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar ”**.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku ketua Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama.
4. Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku penguji satu.
5. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku penguji dua.
6. Kepala sekolah, guru-guru dan bidan uks yang ada di SMA Negeri 1 Bandar .
7. Orang tua tercinta, Ayah Dumisran Sitorus , Ibu Ery I. Naibaho dan seluruh keluarga tersayang.
8. Teman teman seperjuangan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika angkatan 2020 dan orang-orang terdekat saya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saya megharapkan kritik dan saran positif untuk lebih menyempurnakan penelitian ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Pola Makan.....	6
1. Pengertian Pola Makan.....	6
2. Makanan yang Menyebabkan Hipertensi	6
3. Penilaian Pola Makan	7
B. Stres	7
1. Pengertian Stres	7
2. Gejala-Gejala Stres.....	8
3. Tingkat Stres.....	8
4. Faktor Penyebab Stres	9
5. Penilaian Tingkat Stres	9
C. Hipertensi	10
1. Pengertian Hipertensi	10
2. Penyebab Hipertensi.....	10
D. Kerangka Teori	15
E. Kerangka Konsep	15
F. Definisi Operasional.....	16
G. Hipotesis.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	18
E. Pengolahan dan Analisa Data.....	19
1. Pengolahan Data	19
2. Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Hasil	22

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	22
2. Gambaran Karakteristik Responden	22
3. Hasil Penelitian	24
4. Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	26
5. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	28
B. Pembahasan	29
1. Karakteristik Responden	29
2. Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	33
3. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Klasifikasi Tekanan Darah	11
2. Definisi Operasional	16
3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	22
4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	23
5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Mengajar.....	23
6. Distribusi Frekuensi Responden Merokok	24
7. Distribusi Frekuensi Responden Mengonsumsi Alkohol.....	24
8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	25
9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stres pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	25
10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	26
11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	26
12. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah Sistolik) Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	27
13. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah Diastolik) Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	27
14. Analisis Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah Sistolik) Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	28
15. Analisis Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah Diastolik) Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar	29

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Kerangka Teori.....	15
2. Kerangka Konsep.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Bukti Bimbingan Skripsi	41
2. Surat Survey Pendahuluan	43
3. Surat Balasan Survey Pendahuluan	44
4. Surat Izin Penelitian	45
5. Surat Balasan Izin Penelitian	46
6. Ethical Approval	47
7. Kuesioner FFQ	48
8. Kuesioner PSS	51
9. Kuesioner FFQ	53
10. Kuesioner PSS-10	56
11. Master Tabel	57
12. Master Tabel Kuesioner FFQ	59
13. Master Tabel Kuesioner PSS	61
14. SPSS	63
15. Dokumentasi	70
16. Surat Pernyataan	71
17. Daftar Riwayat Hidup	72