

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

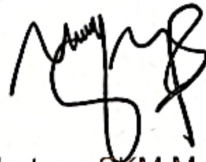
Judul : Hubungan Frekuensi Makan dan Tingkat
Stres Dengan Kejadian Hipertensi
Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Nama Mahasiswa : Dea Amanda Sitorus

Nomor Induk Mahasiswa : P01031220009

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

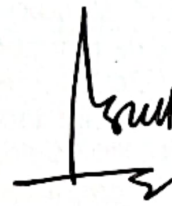
Menyetujui:



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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi isu penting dalam kesehatan, baik secara nasional maupun internasional. Kasus penyakit ini semakin meningkat di Indonesia, menyebabkan angka morbiditas dan mortalitas yang signifikan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2014, dari 57 juta kematian di seluruh dunia, sekitar 36 juta di antaranya disebabkan oleh PTM (Yarmaliza, 2019). Beberapa penyakit tidak menular yang paling umum diderita oleh masyarakat meliputi penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes mellitus, kanker, dan penyakit ginjal kronik (Yarmaliza, 2019).

Berdasarkan (WHO 2018) dalam (Arum, 2019) Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang serius secara global karena merupakan faktor risiko utama yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal . Hipertensi menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya angka kematian dini di seluruh dunia, dan permasalahan ini terus mengalami peningkatan seiring berjalannya waktu. Hipertensi sering disebut sebagai "the silent disease" karena gejalanya yang ringan, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi (Lingkar and Kota, 2023).

Penderita hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun . Berdasarkan perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan mencapai 1,5 miliar orang setiap tahun atau 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, ditemukan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 44,1%. Data ini menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi penderita hipertensi jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yang mencapai 25,8% (Jaojiah, 2021). Sedangkan data Dinas Kesehatan

Provinsi Sumatera Utara, tercatat 50.162 orang menderita Hipertensi (Aidha and Tarigan, 2019).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan persentase yang berbeda pada kelompok usia muda yaitu, kelompok usia 18-24 tahun prevalensi hipertensi adalah 8,7%, sedangkan pada kelompok usia 25-34 tahun mencapai 14,7%, dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24,8%. Namun, hasil riset terbaru pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan signifikan dalam angka prevalensi. Pada kelompok usia 18-24 tahun, angka prevalensi hipertensi meningkat menjadi 13,2%, sedangkan pada kelompok usia 25-34 tahun mencapai 20,1%, dan pada kelompok usia 35-44 tahun mencapai 31,6% (Tirtasari and Kodim, 2019).

Ada dua 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, dan lain-lain. Sementara itu, faktor yang dapat diubah meliputi pola makan, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan tingkat stres. Berdasarkan teori yang ada, penyebab hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu hipertensi esensial (primer) dan hipertensi sekunder. Hipertensi esensial (primer) tidak memiliki penyebab yang jelas dan sering kali dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tinggi garam dan lemak, rendah serat, serta konsumsi kafein yang berlebihan (Yasril and Rahmadani, 2020).

Pola makan yang tidak sehat seperti banyak mengonsumsi makanan tinggi garam, konsumsi tinggi lemak, dan kebiasaan merokok dapat menyebabkan hipertensi (Pratiwi and Wibisana, 2018). Saat ini Pola Makan di kota-kota besar telah mengalami perubahan dari pola makan tradisional ke pola makan modern. Pola makan modern ditandai dengan konsumsi berlebihan protein, kalori, gula, rendah serat, dan lemak. Hal ini dapat menyebabkan ketidak seimbangan dalam asupan gizi dan menjadi faktor risiko terjadinya penyakit degenerative, seperti hipertensi (Manik and Wulandari, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Mardianto,

Darwis and Suhartatik, 2021) menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Tk II Pelamonia Makassar.

Pola makan berhubungan dengan seberapa banyak dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kelebihan asupan makanan dapat mengakibatkan obesitas, yang dapat mempengaruhi perubahan pada membran sel dan menyebabkan konstiksi fungsional. Dampaknya termasuk peningkatan resistensi perifer dan peningkatan beban kerja jantung, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi. Selain itu, konsumsi garam berlebih dapat mengakibatkan peningkatan retensi natrium di ginjal, yang dapat meningkatkan volume cairan dan kapasitas cairan dalam tubuh. Secara tidak langsung, situasi ini dapat menghasilkan peningkatan resistensi perifer dan beban kerja jantung, yang berkontribusi pada terjadinya hipertensi (Harun, 2019).

Mengonsumsi makanan yang mengandung garam (natrium) dapat mengakibatkan peningkatan kadar natrium dalam darah. Untuk mengembalikan keseimbangan, cairan intraseluler harus ditarik keluar, menyebabkan peningkatan volume cairan ekstraseluler. Hal ini berdampak pada peningkatan volume darah, yang pada gilirannya dapat menyebabkan timbulnya hipertensi (Sistikawati *et al.*, 2021). Penelitian Hamria tahun 2020, menunjukkan adanya hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna (Hamria, Mien and Saranani, 2020).

Faktor lain penyebab hipertensi adalah tingginya stress. Stres terjadi ketika seseorang mengalami tekanan dari lingkungan, yang memicu respons fisik dan psikis dalam tubuh. Pada penderita hipertensi, stres juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Situmorang, 2020). Stres dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yulistina *et al.*, 2017) mengatakan bahwa apabila tingkat stress semakin meningkat maka resiko untuk memperoleh hipertensi semakin tinggi. Apabila stres pada penderita hipertensi tidak diatasi akan memicu komplikasi lain (Situmorang, 2020).

Penelitian Ridho tahun 2021 dengan metode literatur review didapatkan bahwa 4 literatur (21,05%) menunjukkan tidak terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi dan 15 literatur (78,95%) menunjukkan hubungan antara stres dengan kejadian stres (Ridho, Frethernety and Widodo, 2021). Berdasarkan penelitian (Gaol tahun 2021) Menjadi seorang guru merupakan pekerjaan yang sangat rawan mengalami stres. Terdapat tujuh faktor penyebab stres yang telah diidentifikasi bagi para guru, seperti perilaku buruk siswa, praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak tepat, kurangnya dukungan dari rekan kerja, beban tugas yang berat, upah yang kurang memadai, kondisi kerja yang kurang ideal, dan perubahan kebijakan pendidikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra et al. pada tahun 2019, terdapat keterkaitan antara stres dan kejadian hipertensi yang terjadi melalui aktivitas saraf simpatis. Peningkatan aktivitas saraf ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tidak teratur. Oleh karena itu, jika seseorang mengalami stres yang berkepanjangan, hal ini dapat menyebabkan tekanan darah cenderung tinggi (Gandasari and Setiawan, 2023). Berdasarkan data dari Riskesdas (2018), Salah satu jenis pekerjaan sebagai pegawai negeri sipil adalah guru. Berdasarkan penelitian oleh Saidah (2017), ditemukan bahwa tingkat kejadian hipertensi pada guru sangat tinggi, dari 252 sampel, 73,5% (185) mengalami hipertensi (Gandasari and Setiawan, 2023).

SMA Negeri 1 Bandar adalah salah satu SMA yang ada di kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun. Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan seorang bidan terhadap 10 orang guru diperoleh 7 orang (70%) tekanan darahnya tidak normal (tinggi). Hasil pengamatan di kantin sekolah dan ruangan guru pada saat jam istirahat banyak guru yang mengonsumsi gorengan dan kopi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar”.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan pola makan dan stress dengan kejadian hipertensi pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pola makan pada guru di SMA Negeri 1 Bandar
- b. Menilai tingkat stres pada guru di SMA Negeri 1 Bandar
- c. Menilai tingkat hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar
- d. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada guru di SMANegeri 1 Bandar
- e. Menganalisis hubungan stress dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk menentukan Langkah-langkah strategis dalam pencegahan hipertensi pada masyarakat di Kecamatan Bandar.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk mengedukasi para guru agar memahami pola makan yang tepat untuk menghindari hipertensi dan melakukan tekanan darah secara rutin.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (B et al., 2021). Pola makan yang sehat tercermin pada pemilihan menu makanan/ menu diet yang seimbang.

Pola makan yang sehat yaitu yang mengandung gizi seimbang, beragam, variatif, dan proporsional. Faktor pola makan salah satunya dapat dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebihan. Konsumsi Makanan yang mengandung banyak garam dapat menyebabkan hipertensi karena natrium (NA) dalam garam memiliki kemampuan untuk menahan air, sehingga semakin tinggi konsumsi garam, volume darah akan meningkat. Selain itu, jika kurang mengonsumsi makanan yang kaya akan kalium (K) atau serat, maka jumlah natrium dalam tubuh akan bertambah dan meningkatkan risiko hipertensi karena berpengaruh pada tekanan detak jantung (Arissandi, Setiawan and Wiludjeng, 2019). Menerapkan pola makan yang sehat tidak dapat menjamin sepenuhnya untuk terhindar dari penyakit, tetapi setidaknya dengan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dapat mengurangi risiko kemungkinan seseorang terkena penyakit.

2. Makanan yang Menyebabkan Hipertensi

Makanan yang dikonsumsi merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tekanan darah (Nugroho, Sanubari and Rumondor, 2019). Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Wijaya, Nur Kurniawan. K and Haris, 2020).

Terlalu sering mengonsumsi makanan yang diawetkan, mengonsumsi garam berlebih serta penggunaan bumbu penyedap seperti monosodium glutamat (MSG) dalam jumlah yang tinggi dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah karena banyaknya natrium yang terkandung dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium berlebih dapat menahan air (retensi) sehingga terjadi peningkatan jumlah volume darah, yang karena peningkatan jumlah volume darah tersebut jantung harus bekerja lebih keras untuk memompanya dan tekanan darah menjadi naik (Nugroho, Sanubari and Rumondor, 2019).

3. Penilaian Pola Makan

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner Pola Makan (Food Frequency Questionnaire) dengan menggunakan skala Likert. Skala tersebut terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tidak pernah, jarang, dan sering (Manik and Wulandari, 2020).

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah masalah yang umum terjadi di berbagai belahan dunia, termasuk di negara-negara miskin, negara berkembang, dan bahkan negara-negara maju dengan tingkat perekonomian dan peradaban yang tinggi (Mulyasari and Srimiati, 2020). Stress kerja adalah suatu keadaan ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang (Mulyasari and Srimiati, 2020).

Stres psikososial merupakan suatu faktor yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dan dapat memengaruhi bagaimana pasien dengan penyakit psikiatri merespons pengobatan hipertensi dengan kurang efektif. Stres sosial, termasuk tantangan masa kecil, peristiwa hidup yang menimbulkan tekanan, dan kesulitan jangka panjang seperti yang terkait dengan pekerjaan, keuangan, atau hubungan pasangan, memiliki peran penting dalam mempengaruhi perkembangan kesehatan fisik (Mathematics, 2016).

2. Gejala-Gejala Stres

Stress yang berlarut-larut dapat menimbulkan perasaan antara lain:

1. Cemas,
2. Takut,
3. Tertekan,
4. Kehilangan rasa aman,
5. Harga diri terancam,
6. Gelisah,
7. Keluar keringat dingin,
8. Jantung sering berdebar- debar,
9. Pusing,
10. Sulit atau suka makan dan
11. Sulit tidur (Carolyn, 2019).

3. Tingkat Stres

Rasmun (Hutagalung, 2019; Ifdil & Ardi, 2013; Sekar et al., 2020), menyatakan bahwa stress terbagi menjadi tiga tingkatan yakni

- a. Stress ringan, yakni pada tahap ini stress sering kali terjadi dalam kehidupan seorang individu dan stress pada tahap ini hanya berlangsung dalam beberapa jam saja. Selain itu juga stress ringan ini tidak berpengaruh terhadap aspek fisiologis yang dimiliki oleh individu. Stress ringan juga biasanya hanya dirasakan oleh setiap individu, contohnya seperti mudah lupa (menurunnya daya ingat), ketiduran, atau dikritik. Dalam tahap ini juga situasi ini tidak akan menimbulkan suatu penyakit, apabila tidak terjadi secara terus-menerus;
- b. Stress sedang, yakni pada tahap ini biasanya stress dapat terjadi lebih lama dibandingkan dengan stress ringan. Stress ini tentu sudah berdampak pada fisik individu dan psikologisnya. Misalnya seperti adanya kesepakatan yang belum selesai, memiliki beban kerja yang berlebihan, atau ada anggota keluarga yang pergi dalam jangka waktu yang lama;

- c. Stress berat, yakni sering disebut sebagai stress kronis yang tentunya dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun. Misalnya stressor yang dapat menimbulkan stress berat yakni adanya hubungan yang kurang harmonis, kesulitan dalam hal finansial, dan adanya penyakit fisik yang lama (Oktariani, Sofah and Putri, 2021).

4. Faktor Penyebab Stres

Stres dapat terjadi akibat beberapa faktor, baik dari dalam maupun luar individu. Faktor-faktor internal dan eksternal memainkan peran penting dalam memicu timbulnya stres. Faktor eksternal mencakup situasi fisik, perselisihan, keadaan emosional, dan perilaku. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan fisik, tempat kerja, masyarakat sekitar, lingkungan keluarga, masalah keuangan, dan persoalan hukum.

Menurut (Gaol, 2021) menyebutkan bahwa terdapat tujuh sumber stres guru yang teridentifikasi, yakni

- a. Perilaku buruk siswa,
- b. Praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai,
- c. Kurangnya dukungan rekan kerja,
- d. Tuntutan pekerjaan yang begitu banyak,
- e. Kekurangan gaji,
- f. Kondisi pekerjaan yang kurang baik, dan
- g. Perubahan kebijakan pendidikan (Gaol, 2021).

5. Penilaian Tingkat Stres

Menurut Manoharan (2018) stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1988. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan jumlah skor dalam PSS-10 adalah 0-40. Penilaian Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah dengan memberikan skor yaitu :

- a. stres ≥ 20
- b. Tidak stres <20

C. Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat di seluruh dunia. Hal ini dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup dan menjadi faktor risiko yang sangat terkait dengan penyakit kardiovaskular dan kematian pada usia muda akibat hipertensi (Akbar and Tumiwa, 2020). Hipertensi sering kali disebut sebagai "silent killer" karena dapat muncul tanpa gejala atau tanda peringatan yang jelas, sehingga banyak orang tidak menyadari keberadaannya (Ariyanti, Preharsini and Sipolio, 2020).

2. Penyebab Hipertensi

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, usia, jenis kelamin, ras, konsumsi garam berlebihan, pola makan yang tidak sehat, obesitas, stres atau tekanan mental, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik (Elvira and Anggraini, 2019). Faktor penyebab hipertensi memiliki keterkaitan yang erat dengan faktor genetik seperti usia dan jenis kelamin, serta gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup sangat mempengaruhi perilaku dan kebiasaan seseorang yang dapat berdampak positif atau negatif pada kesehatan (Mulyasari and Srimati, 2020).

a. Klasifikasi

Menurut Joint National Committee (JNC) 7, tekanan darah diklasifikasikan ke dalam empat kategori yang berbeda, yaitu normal, prehipertensi, hipertensi stadium I, dan hipertensi stadium II. Rentang tekanan sistolik dan diastolik untuk masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah

Klasifikasi Tekanan Darah	Sistolik	Diastolik
Normal	<120 mmHg	<80 mmHg
Prehipertensi	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi stadium I	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi stadium II	>160 mmHg	>100 mmHg

Sumber : (Aniek Puspitosari and Ninik Nurhidayah, 2022)

1. Guru

a. Pengertian Guru

Profesi guru merupakan pekerjaan yang paling menantang karena melibatkan interaksi dengan berbagai individu yang memiliki kepribadian yang beragam (Mulyasari and Srimati, 2020). Guru adalah individu yang bertanggung jawab dalam memberikan pengajaran, bimbingan, dan arahan kepada anak-anak agar mereka dapat belajar dengan baik (Mulyasari and Srimati, 2020).

Guru memiliki peran yang sangat krusial dalam keberhasilan proses pendidikan. Pentingnya peran mereka bisa dipahami dengan baik, mengingat guru merupakan pihak yang memiliki keterkaitan langsung dengan siswa sebagai penerima dan objek pembelajaran (Damanik, 2019) . Guru memiliki tanggung jawab untuk mendidik generasi bangsa, dan karena itu mereka dapat mengalami stres dalam menjalankan tugas mereka. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas individu adalah stres (Muhbar and Rochmawati, 2019).

b. Kompetensi – Kompetensi dan Peran Guru

Menurut Permendiknas RI No. 16 Tahun 2007 tentang standar kompetensi guru, terdapat beberapa kompetensi profesional yang harus dimiliki oleh guru. Kompetensi-kompetensi tersebut meliputi:

- a. penguasaan terhadap materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang diajarkan,
- b. penguasaan terhadap standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran yang diajarkan,
- c. kemampuan mengembangkan materi pembelajaran secara kreatif,

- d. kemampuan untuk mengembangkan diri secara berkelanjutan melalui refleksi tindakan,

Dalam kegiatan belajar mengajar, guru memiliki peran penting untuk membuat ilmu-ilmu yang akan diajarkannya dapat diterima dengan baik oleh siswa-siswinya. Berikut ini peran guru didalam proses belajar mengajar.

- a. Guru Sebagai Pendidik
- b. Guru Sebagai Pengajar
- c. Guru Sebagai Sumber Belajar
- d. Guru Sebagai Fasilitator
- e. Guru Sebagai Pembimbing
- f. Guru Sebagai Demonstrator
- g. Guru Sebagai Pengelola
- h. Guru Sebagai Penasehat
- i. Guru Sebagai Inovator
- j. Guru Sebagai Motivator
- k. Guru Sebagai Pelatih
- l. Guru Sebagai Evaluador

c. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Makanan yang dikonsumsi memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi tekanan darah. Terlalu sering mengonsumsi makanan yang diawetkan, mengonsumsi garam berlebihan, serta menggunakan bumbu penyedap seperti monosodium glutamat (MSG) dalam jumlah tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena mengandung banyak natrium. Konsumsi natrium berlebihan dapat menyebabkan retensi air, yang menyebabkan peningkatan volume darah. Hal ini mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah meningkat. Selain itu, mengonsumsi lemak jenuh dalam jumlah berlebihan juga dapat menyebabkan hipertensi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol yang tinggi dapat menempel pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak yang

menyumbat pembuluh darah, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah (Julyana *et al.*, 2022). Berikut ini beberapa penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi.

Penelitian Mahmasani Subkhi (2016), menyatakan terdapat kaitan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia. (Mustofa, Hasbie and Roynaldo, 2022) Menurut penelitian Hamidi (2014), ditemukan bahwa 56 responden (58,9%) memiliki pola makan yang dikategorikan sebagai tidak sehat, dan sebanyak 53 responden (55,8%) menderita hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Kuok pada tahun 2014. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Situmorang (2014) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi (Harun, 2019).

Menurut penelitian Adinda (2020), terdapat keterkaitan antara asupan makanan dengan status gizi dan penyakit yang dialami oleh seseorang. Efendy dkk juga menyatakan bahwa pola makan adalah salah satu kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan penduduk. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto (2019) menunjukkan bahwa asupan makanan memiliki kaitan yang kuat dengan tingkat kejadian penyakit pada manusia. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Pamela menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan tekanan darah tinggi (Demmalewa and Abadi, 2022).

d. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi

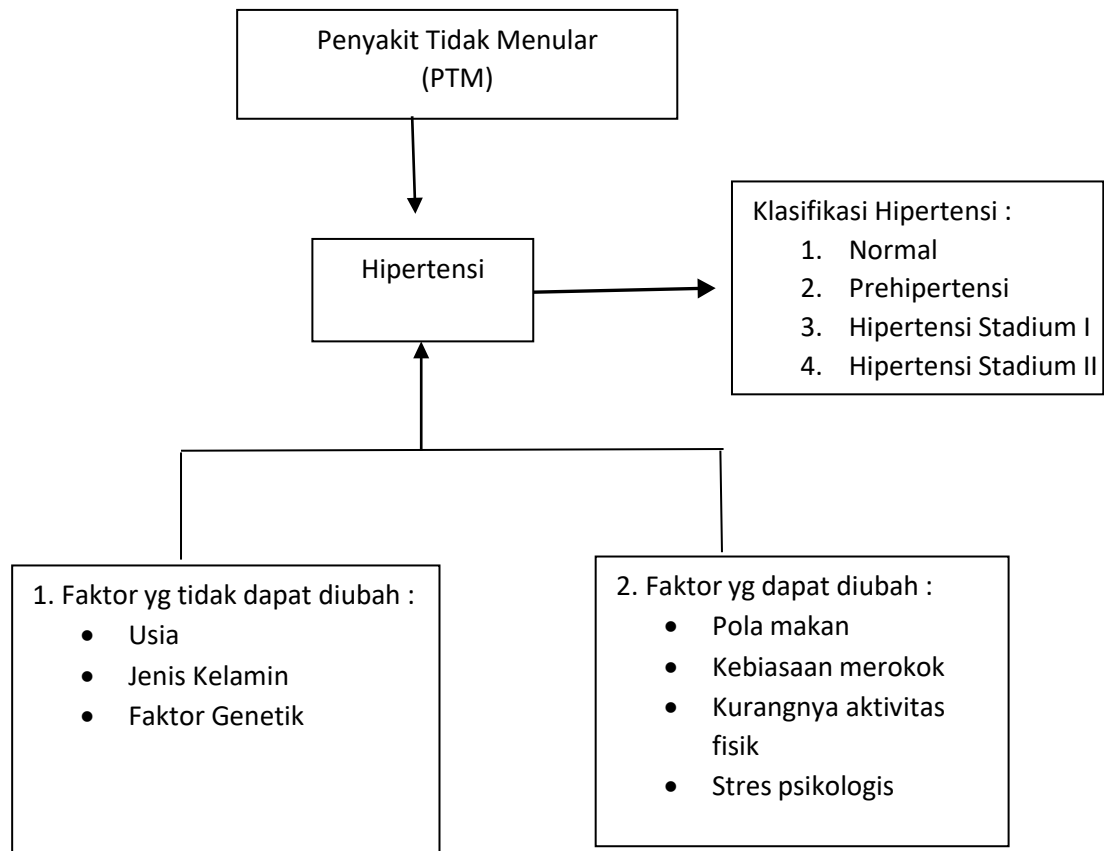
Stres merupakan faktor pemicu terjadinya hipertensi, dimana korelasi antara stres dan hipertensi diyakini melalui aktivitas saraf simpatik yang meningkatkan tekanan darah secara tidak stabil. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan tekanan darah yang tinggi dan tetap meningkat (Julyana *et al.*, 2022). Berikut ini penelitian tentang Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Agus Susanto (2011) pada lansia di Dusun 14 Sungapan, Galur Kulon Progo tahun 2011, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami tingkat stres dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 39 responden (83,0%). Sementara itu, kejadian hipertensi sebagian besar berada dalam kategori ringan, dengan 37 responden (78,7%). Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun 14 Sungapan, Galur Kulon Progo tahun 2011 (Mulyasari and Srimiati, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Andria (2013) mengungkapkan adanya korelasi antara tingkat stres dan kejadian hipertensi. Tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan aktivitas saraf simpatis yang meningkat, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tidak menentu. Stres yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi. Demikian juga, penelitian yang dilakukan oleh (Mulyasari and Srimiati, 2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara asupan makanan, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Hartanti (2016), ditemukan bahwa sebagian besar lansia mengalami tingkat stres sedang sebesar 29%. Namun, menurut penelitian yang dilakukan oleh Eka (2010), sebanyak 95% dari responden yang berusia ≥ 40 tahun mengalami stres (Mulyasari and Srimiati, 2020).

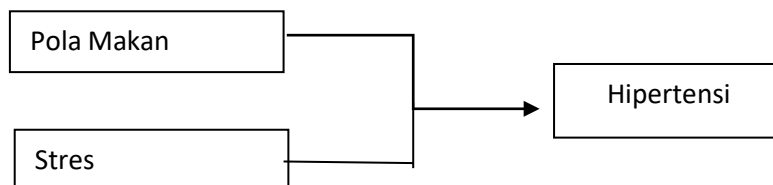
D. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan kerangka yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan untuk melihat hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian Hipertensi pada guru. Berdasarkan tinjauan pustaka, maka yang menjadi kerangka konsep penelitian ini adalah :



Gambar 2. Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel Operasional	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat Ukur	Skala ukur
1	Pola makan	Frekuensi konsumsi makanan oleh responden dalam satu bulan terakhir khususnya makanan tinggi lemak dan garam Kategori pola makan : * Tidak baik : jika jumlah skor $\geq$ Rata-rata skor * Baik : jika jumlah skor $<$ rata-rata skor	Kuesioner	FFQ (<i>Food frequency questionnare</i>)	Ordinal
2	Stres	Suatu keadaan responden sebulan terakhir yang ditandai dengan gejala - gejala stres yang berpengaruh pada gejala fisik maupun Psikologisnya yang diperoleh dengan menggunakan Kuesioner. Kategori stres : • Stres: jika jumlah skor ≥ 20 • Tidak stres: jika jumlah skor < 20	Kuesioner	PSS (<i>Perceived stress scale</i>)	Ordinal

3	Tekanan Darah	Hasil pengukuran Tekanan Darah yang diukur menggunakan tensi meter manual, dilakukan oleh bidan UKS SMA Negeri 1 Bandar Kategori Tekanan Darah : Tekanan Darah Sistolik : - Normal: jika TD Sistolik ≤ 120 mmHg - Hipertensi: jika TD Sistolik > 120 Tekanan Darah Diastolik : - Normal: jika TD Diastolik ≤ 80 mmHg - Hipertensi: jika TD Diastolik > 80	Pemeriksaan TD dilakukan 2 kali, selang 10 menit dan yang diambil adalah yang terendah.	Tensi meter	Ordinal
---	---------------	---	--	-------------	---------

G. Hipotesis

Ha₁: Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar .

Ha₂: Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar .

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Bandar , Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. Penelitian ini dimulai Mei 2023 - Mei 2024. Adapun penjajakan lokasi serta perizinan survey pendahuluan dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Pengumpulan data dilaksanakan 22 april 2024 s.d. 4 Mei 2024.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah semua guru di SMA Negeri 1 Bandar, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun 2023 yang berjumlah 79 orang.

2. Sampel

Sampel adalah total populasi sebanyak 79 orang guru.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Data primer

Data primer pada penelitian ini meliputi :

a. Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel diperoleh dengan menggunakan kuesioner yaitu : Nama, Jenis kelamin, Umur , dan lama bekerja.

b. Pola Makan

Pola makan dikumpulkan dengan menggunakan metode *FFQ*. Pengumpulan data *FFQ* dilakukan diruang UKS . Semua kuesioner

responden dikumpulkan selama 2 minggu dengan jumlah sampel perhari 5-10 orang.

c. Tingkat Stres

Tingkat stres diperoleh dengan wawancara yaitu menggunakan kuesioner PSS-10.

d. Tekanan Darah

Pengukuran TD (Tekanan Darah) diukur menggunakan tensi meter manual dilakukan di ruang UKS. Tekanan darah diukur 2 kali dalam selang waktu 10 menit. Pengukuran Tekanan Darah diukur dengan posisi duduk oleh bidan UKS di SMA Negeri 1 Bandar.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan peneliti meliputi gambaran umum SMA Negeri 1 Bandar, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. Data sekunder pada penelitian ini meliputi luas sekolah, tahun berdiri, jumlah guru, jumlah murid dan jumlah kelas.

E. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. Pola Makan

1. Mengkoreksi kelengkapan kuesioner
2. Memberi skor
 - Jika frekuensi > 3 kali/ hari : 50
 - Jika frekuensi 1 kali/ hari : 25
 - Jika frekuensi 3-6 kali/ minggu : 15
 - Jika frekuensi 1-2 kali/ minggu : 10
 - Jika frekuensi 2 kali sebulan : 5
 - Jika frekuensi tidak pernah : 0
3. Menjumlahkan skor
4. Menghitung rata-rata semua skor
5. Mengkategorikan frekuensi pola makan.

Dimana konsumsi pola makan dikategorikan menjadi :

- Tidak Baik: jika jumlah skor $\geq$ rata-rata (267)
- Baik: jika jumlah skor $<$ rata-rata (267)

b. Tingkat Stres

1. Mengkoreksi kelengkapan kuesioner

2. Memberi skor

❖ Jika pertanyaan positif diberi skor (pertanyaan 4, 5, 7 & 8)

- Tidak pernah : 4
- Hampir tidak pernah : 3
- Kadang-kadang : 2
- Cukup sering : 1
- Sangat sering : 0

❖ Jika pertanyaan negative diberi skor (pertanyaan 1,2,3,6,9 & 10)

- Tidak pernah : 0
- Hampir tidak pernah : 1
- Kadang-kadang : 2
- Cukup sering : 3
- Sangat sering : 4

3. Menjumlahkan skor

4. Menghitung rata-rata semua skor

5. Mengkategorikan

Dimana tingkat stres dikategorikan menjadi :

- Stres: jika jumlah skor ≥ 20
- Tidak stres: jika jumlah skor < 20

c. Hipertensi

1. Mengumpulkan data tekanan darah

2. Mengkategorikan

Dimana tingkat hipertensi dikategorikan menjadi :

❖ Tekanan Darah Sistolik

- Normal: jika TD Sistolik ≤ 120
- Hipertensi: jika TD Sistolik > 120

❖ Tekanan Darah Diastolik

- Normal: jika TD Diastolik ≤ 80
- Hipertensi: jika TD Diastolik > 80

Sumber : (Aniek Puspitosari and Ninik Nurhidayah, 2022)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk distribusi frekuensi meliputi : Pola Makan , Tingkat Stres dan Hipertensi di SMA Negeri 1 Bandar, Kecamatan Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar . Untuk menetapkan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan terikat digunakan rumus berdasarkan skala pengukuran variabel yang digunakan, dan analisa data yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk menguji hubungan antara dua variabel karena datanya kategori.

Hasil yang diperoleh dari uji *chi-square* yaitu dengan kesimpulan jika nilai *p value* $< \alpha = 0,05$ maka H_a diterima, artinya ada hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 1 Bandar merupakan salah satu SMA yang ada di Perdagangan. SMA Negeri 1 Bandar terletak di Jl. Kuala Tj., Perdagangan I, Kec. Bandar, Kabupaten Simalungun, Sumatera Utara 21184. Sekolah ini didirikan pada tahun 1965 jenis bangunan permanen bertingkat 2 dengan luas tanah 9,999 m² dipimpin oleh kepala sekolah Drs. DAUDRAJA PURBA, M.Si.

SMA Negeri 1 Bandar memiliki dua jurusan yaitu IPA dan IPS, mengikuti kurikulum K-13 dengan akreditasi A. Jumlah ruangan kelas ada 36 kelas. Pada tahun 2024, sekolah ini memiliki total siswa sebanyak 1.296 siswa (650 siswi dan 646 siswa) dan jumlah guru 79 orang.

2. Gambaran Karakteristik Responden

a. Umur

Umur adalah usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai dengan berulang tahun. Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yang tidak dapat dikendalikan adalah umur (Nuraeni, 2019). Distribusi sampel berdasarkan umur disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
20-30	21	26.6
31-40	11	13.9
41-50	12	15.2
51-60	35	44.3
Total	79	100.0

Tabel 3 menggambarkan umur terbanyak berada pada kategori 51-60 tahun sebanyak 44,3% diikuti umur 20-30 tahun sebanyak 26,6%.

b. Jenis Kelamin

Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	22	27.8
Perempuan	57	72.2
Total	79	100.0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 22 orang (27,8%) guru laki-laki dan sebanyak 57 orang (72,2%) guru perempuan.

c. Lama Mengajar

Distribusi sampel berdasarkan lama mengajar disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Mengajar

Lama Mengajar	n	%
1-10	32	40.5
11-20	13	16.5
21-30	20	25.3
31-40	14	17.7
Total	79	100.0

Tabel 5 menggambarkan lama mengajar terbanyak berada pada kategori 1-10 tahun 40,5% diikuti kategori 21-30 tahun 25,3%.

d. Merokok

Distribusi sampel berdasarkan merokok disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Merokok

Merokok	n	%
Ya	21	26.6
Tidak	58	73.4
Total	79	100.0

Tabel 6 menggambarkan responden terbanyak adalah yang tidak merokok yaitu sebanyak 58 responden (73,4%).

e. Alkohol

Distribusi sampel berdasarkan meminum alkohol disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Mengonsumsi Alkohol

Alkohol	n	%
Tidak	79	100.0
Ya	0	0
Total	79	100.0

Tabel 7 menggambarkan tidak ada responden yang mengonsumsi alkohol.

3. Hasil Penelitian

a. Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Hasil penelitian menggambarkan makanan yang paling sering dikonsumsi sampel adalah lontong sayur, ikan teri, gorengan dan krupuk singkong. Hasil pengkategorian Pola makan disajikan pada tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Makan pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Frekuensi Makan	n	%
Tidak Baik	54	68.4
Baik	25	31.6
Total	79	100.0

Data tabel 8 diperoleh hasil dari 79 responden 25 orang (31,6%) dengan pola makan baik dan 54 orang (68,4%) pola makan tidak baik.

b. Tingkat Stres

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stres pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Stres	n	%
Stres	57	72.2
Tidak Stres	22	27.8
Total	79	100.0

Data tabel 9 diperoleh hasil dari 79 responden 57 orang (72,2%) stres dan 22 orang (27,8%) tidak stres.

c. Hipertensi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang melebihi batas normal dan dapat meningkatkan risiko serangan jantung atau gagal jantung.

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik
Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar**

Tekanan Darah	n	%
Hipertensi	49	62.0
Normal	30	38.0
Total	79	100.0

Data tabel 10 diperoleh hasil dari 79 responden 30 orang (38%) normal dan 49 orang (62%) hipertensi.

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik
Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar**

Tekanan Darah	n	%
Hipertensi	63	79.7
Normal	16	20.3
Total	79	100.0

Data tabel 11 diperoleh hasil dari 79 responden 15 orang (19%) normal dan 64 orang (81%) hipertensi.

4. Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Pola makan yang tidak seimbang baik jumlah, frekuensi dan jenis makanan, seperti makanan tinggi lemak, kurang mengonsumsi sayur dan buah, makanan tinggi natrium, dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Harun, 2019).

Tabel 12. Analisis Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah Sistolik) Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Frekuensi Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P Value
	Hipertens		Tidak Hipertens				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Baik	48	89.0	6	11.0	54	100.0	0,001
Baik	1	4.0	24	96.0	25	100.0	
Jumlah	49	100.0	30	100.0	79	100.0	

Tabel 12 menggambarkan sampel yang pola makannya tidak baik 89% mengalami kejadian hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan sampel yang frekuensi makannya baik, hanya 4% yang mengalami hipertensi. Demikian juga sampel yang frekuensi makan baik 96% tidak mengalami hipertensi. Hasil ini menjelaskan jika frekuensi makannya tidak baik cenderung mengalami kejadian hipertensi.

Tabel 13. Analisis Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah Diastolik) Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Frekuensi Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P Value
	Hipertens		Tidak Hipertens				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Baik	52	82.5	2	12.5	54	100.0	0,001
Baik	11	17.5	14	87.5	25	100.0	
Jumlah	63	100.0	16	100.0	79	100.0	

Tabel 13 menggambarkan sampel yang frekuensi makannya tidak baik 82,5% mengalami kejadian hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan sampel yang frekuensi makannya baik, hanya 12,5% yang mengalami hipertensi. Demikian juga sampel yang frekuensi makan baik 87,5% tidak

mengalami hipertensi. Hasil ini menjelaskan jika frekuensi makannya tidak baik cenderung mengalami kejadian hipertensi.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya H_a1 diterima . Kesimpulannya ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi.

5. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Stres merupakan faktor pemicu terjadinya hipertensi, dimana korelasi antara stres dan hipertensi diyakini melalui aktivitas saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah secara tidak stabil. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan tekanan darah yang tinggi dan tetap meningkat (Julyana *et al.*, 2022) .

Tabel 14. Analisis Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah Sistolik) Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Tingkat Stres	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	0,001
Stres	44	77.0	13	23.0	57	100.0	
Tidak Stres	5	23.0	17	77.0	22	100.0	
Jumlah	49	100.0	30	100.0	79	100.0	

Tabel 14 menjelaskan bahwa sampel yang tingkat stresnya kategori stres sebanyak 77% mengalami kejadian hipertensi, sedangkan jika sampel tidak stres lebih kecil mengalami hipertensi yaitu hanya 23%. Hasil ini menjelaskan tingkat stres mempengaruhi terjadinya hipertensi.

Tabel 15. Analisis Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi (Tekanan Darah Diastolik) Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Tingkat Stres	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	0,001
Stres	53	84.1	4	25.0	57	100.0	
Tidak Stres	10	15.9	12	75.0	22	100.0	
Jumlah	63	100.0	16	100.0	79	100.0	

Tabel 15 menjelaskan bahwa sampel yang tingkat stresnya kategori stres sebanyak 84,1% mengalami kejadian hipertensi, sedangkan jika sampel tidak stres lebih kecil mengalami hipertensi yaitu hanya 15,9%. Hasil ini menjelaskan tingkat stres mempengaruhi terjadinya hipertensi.

Hasil uji *chi-square* yang menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya H_a2 diterima . Kesimpulannya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Umur merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, dimana semakin bertambah usia, seseorang mempunyai resiko mengalami kerusakan dan penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuer yang disebabkan oleh penyakit dan faktor penuaan serta prilaku yang mengakibatkan kerusakan pada sistem sirkulasi dan kardiovakuler (Putri *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian dari 79 responden dimana data yang diperoleh menunjukkan bahwa umur terbanyak berada pada kategori 51-60 tahun sebanyak 44,3% diikuti umur 20-30 tahun sebanyak 26,6%. Hal ini sesuai dengan penelitaian (Putri *et al.*, 2022) menyatakan ada hubungan umur dengan kejadian hipertensi.

Demikian juga penelitian (Podungge, 2020) terdapat hubungan antara umur dengan kejadian hipertensi pada menopause. Pertambahan umur membuat tekanan darah juga mengalami peningkatan. Setelah umur 40 tahun, proses degeneratif yang secara alami akan lebih sering terjadi pada usia tua dimana dinding arteri akan mengalami penebalan yang disebabkan oleh penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku. Peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) pada perempuan akan terjadi setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL (High Density Lipoprotein). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis, apabila kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan di SMA Negeri 1 Bandar didapatkan 79 responden dimana data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 22 orang (27,8%) guru laki-laki dan sebanyak 57 orang (72,2%) guru perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Falah, 2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di kelurahan Tamansari kota Tasikmalaya. Dalam penelitian ini wanita cenderung lebih tinggi terjadi hipertensi dibandingkan dengan laki-laki. Wanita yang mengalami menopause merupakan salah satu faktor penyebab wanita memiliki kecenderungan angka kejadian hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan akan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang rendah yang berfungsi meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah.

Demikian juga penelitian (Garwahasada and Wirjatmadi, 2020) terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pegawai kantor. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya perbedaan hormon dan gaya hidup. Mekanisme vasoprotektif yang dilakukan oleh hormon estrogen hilang setelah menopause, wanita pada usia lebih dari 55 tahun kehilangan aktivitas hormon estrogen pada dinding arteri karotis dan brakialis yang berakibat pada efek membahayakan seperti memicu kekakuan dan menurunkan elastisitas arteri.

c. Merokok

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa 26,6% guru di SMA Negeri 1 Bandar merokok. Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat di dunia yang terus bertambah. Lebih dari 7 juta kematian disebabkan oleh rokok (Runturumbi, Kaunang and Nelwan, 2019). Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Hal ini terutama disebabkan oleh nikotin dalam rokok merangsang pelepasan ketokolamin, dari peningkatan ketokolamin ini menyebabkan iritabilitas miokardial. Peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan) yang mana pada akhirnya meningkatkan tekanan darah dan hormon didalam serum darah yang menyebabkan pembuluh darah vasokonstriksi sehingga menyebabkan kenaikan tekanan darah (Runturumbi, Kaunang and Nelwan, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Umbas, Tuda and Numansyah, 2019) terdapat hubungan antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. Banyak penelitian membuktikan kebiasaan merokok menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dalam tubuh kita, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin. Bahaya rokok juga bukan hanya ditunjukkan bagi para perokok (perokok aktif) tetapi juga bagi orang-orang

yang bukan perokok menghirup asap rokok yang berada disekitar perokok (perokok pasif) dan justru efek yang di terima dari perokok pasif akan jauh lebih berbahaya dari perokok aktif(Nurhaeni, Aimatun Nisa and Marisa, 2022).

d. Alkohol

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan di SMA Negeri 1 Bandar didapatkan 79 responden dimana data yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak ada guru yang minum alkohol . Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengakibatkan masalah kesehatan jangka panjang. Salah satu akibat dari konsumsi alkohol yang berlebihan tersebut adalah terjadinya peningkatan tekanan darah yang disebut hipertensi (Grace, Kalesaran and Kaunang, 2018). Keasaman darah dapat meningkat dikarenakan oleh alkohol, saat kadar keasaman darah meningkat maka darah akan menjadi kental dan jantung dipaksa untuk memompa darah lebih kuat, saat inilah terjadi kenaikan tekanan darah (Memah, Kandou and Nelwan, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari, Kaunang and Ratag, 2019) terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Alkohol memiliki efek yang sama dengan karbon monoksida sehingga dapat meningkatkan keasaman darah dan darahpun menjadi kental yang menyebabkan jantung akan dipaksa bekerja lebih kuat lagi agar darah yang sampai ke jaringan mencukupi.

e. Frekuensi Makan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan di SMA Negeri 1 Bandar didapatkan 79 responden dimana data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 25 orang (31,6%) dengan pola makan baik dan 54 orang (68,4%) pola makan tidak baik. Makanan yang paling sering dikonsumsi guru di SMA Negeri 1 bandar yaitu, gorengan sebanyak, lontong sayur, daging babi, kripik singkong, cemilan berpenyedap rasa dan juga kripik pisang. Makanan tersebut sering dikonsumsi karena jarak untuk membelinya yang dekat yaitu berada diarea sekolah SMA Negeri 1 Bandar. Hasil penelitian (Hertati

Purba, Mariyanaq and Demitri, 2023) terdapat hubungan antara pola makan dengan asupan lemak, asupan natrium dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sultan Daulat Kota Subulussalam.

Mengonsumsi makanan yang kaya garam (natrium) bisa meningkatkan kadar natrium dalam darah, yang mengakibatkan penarikan cairan dari sel ke dalam cairan ekstraseluler, meningkatkan volume darah, dan berpotensi menyebabkan hipertensi (Sistikawati *et al.*, 2021). Selain itu, mengonsumsi lemak jenuh dalam jumlah berlebihan juga dapat menyebabkan hipertensi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah.

f. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan di SMA Negeri 1 Bandar didapatkan 79 responden dimana data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 57 orang (72,2%) stres dan 22 orang (27,8%) tidak stres. Hasil dari kuesioner yang sudah dikumpulkan guru paling sering mengalami stres dikarenakan seringnya guru marah karena sesuatu yang tidak terduga dan juga merasa kesulitan yang menumpuk. Hasil penelitian (Hertati Purba, Mariyanaq and Demitri, 2023) menunjukkan terdapat hubungan antara stres dengan tekanan darah sistole dan diastole penderita hipertensi usia produktif.

Hubungan antara stres dan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis, seperti pelepasan katekolamin, kortisol, vasopresin, endorfin, dan aldosteron, yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yang persisten (Ridho, Frethernety and Widodo, 2021). Demikian juga, penelitian yang dilakukan oleh (Mulyasari and Srimati, 2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara asupan makanan, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi .

2. Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan di SMA Negeri 1 Bandar didapatkan 79 responden dimana data yang diperoleh menunjukkan jika

pola makan tidak baik sebanyak 48 (89%) responden kategori hipertensi (Tekanan Darah Sistolik) dan 52 (82,5%) responden kategori hipertensi (Tekanan Darah Diastolik) . Hasil penelitian menunjukkan yang ditanyakan ke responden, guru lebih banyak mengonsumsi lontong sayur sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dan gorengan sebanyak 1 kali dalam sehari . Selain itu para guru non muslim sangat menggemari mengonsumsi daging babi ataupun mie pangsit dikarenakan setiap ada acara adat yang disediakan adalah daging babi, guru-guru juga gemar dengan cemilan berpenyedap rasa seperti kripik singkong, kripik pisang maupun ciki kemasan , namun hanya sebagian guru yang pola makannya baik . Maka dari itu peneliti berasumsi bahwa para guru kurangnya edukasi tentang pola makan yang baik.

Hasil penelitian menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamzah (2021) menunjukkan terdapat 61,3% responden yang menderita hipertensi, 67,7% responden yang memiliki pola makan kurang baik dan 32,3% yang memiliki pola makan yang baik. Hasil uji statistik diperoleh ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian (Hertati Purba, Mariyanaq and Demitri, 2023) terdapat hubungan antara pola makan dengan asupan lemak, asupan natrium dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sultan Daulat Kota Subulussalam.

Pola makan merujuk pada pilihan makanan yang dikonsumsi setiap hari seseorang. Pola makan yang sehat adalah yang mengandung gizi seimbang, bervariasi, dan proporsional. Salah satu faktor dalam pola makan adalah tingkat konsumsi natrium yang berlebihan. Mengonsumsi makanan yang kaya garam (natrium) bisa meningkatkan kadar natrium dalam darah, yang mengakibatkan penarikan cairan dari sel ke dalam cairan ekstraseluler, meningkatkan volume darah, dan berpotensi menyebabkan hipertensi (Sistikawati *et al.*, 2021). Selain itu, mengonsumsi lemak jenuh dalam jumlah berlebihan juga dapat menyebabkan hipertensi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol yang tinggi dapat

menempel pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak yang menyumbat pembuluh darah, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah (Julyana *et al.*, 2022).

Pola makan sehat merupakan cara termudah menjaga kebugaran tubuh dan mencegah tubuh terserang dari penyakit. Pola makan sehat perlu diterapkan sejak awal agar memberikan dampak positif bagi tubuh. Mengonsumsi makanan cepat saji karena terbatasnya waktu, terlalu banyak begadang karena pekerjaan atau bahkan hal yang tidak penting, adalah beberapa contoh pola hidup yang tidak sehat yang terkadang kita tidak sadari kita lakukan. Tidak jarang sekarang ini, banyak penyakit yang datang menyerang diusia yang masih produktif seperti hipertensi disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, utamanya dari pola makan yang tidak teratur.

3. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Hasil penelitian yang didapatkan dari 79 responden diperoleh 44 (77%) orang mengalami stres dengan kategori hipertensi, sebanyak 5 (23%) orang tidak stres dengan kategori hipertensi (Tekanan Darah Sistolik) dan sebanyak 53 (84,1%) orang mengalami stres dengan kategori hipertensi, sebanyak 10 (15,9%) orang tidak stres dengan kategori hipertensi (Tekanan Darah Diastolik). Dari kuesioner pemicu stres yang terbanyak adalah sering marah karena sesuatu yang tak terduga .

Hasil penelitian menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Situmorang, 2020) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dengan nilai sistolik dan juga diastolik. Dapat disimpulkan bahwa stres mampu mempengaruhi tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada responden. Hasil penelitian (Hertati Purba, Mariyanaq and Demitri, 2023) menunjukkan terdapat hubungan antara stres dengan tekanan darah sistole dan diastole penderita hipertensi usia produktif. Penderita hipertensi dengan stres tinggi memiliki risiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah sistole 3,29 kali

dan diastole 10 kali dibandingkan dengan penderita yang stresnya rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Amira, Suryani and Hendrawati D.A, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. Hasil penelitian yaitu lansia yang mengalami stres ringan dengan kejadian pra hipertensi pada lansia menunjukkan hasil 13 responden (21.31%), sedangkan stres ringan dengan hipertensi sebanyak 24 responden (39.34%), selanjutnya responden yang mengalami stres berat dan pra hipertensi sebanyak 14 responden (22.95%), sedangkan yang mengalami stres berat dan hipertensi sebanyak 10 orang (16.39%).

Stres merupakan hal yang biasa dalam kehidupan yang tidak dapat dihindari. Namun, jika stres berlebihan, dapat berdampak negatif pada kesehatan. Peningkatan tingkat stres dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Siregar et al., 2014). Hubungan antara stres dan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis, seperti pelepasan katekolamin, kortisol, vasopresin, endorfin, dan aldosteron, yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermitten. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yang persisten (Ridho, Frethernety and Widodo, 2021). Demikian juga, penelitian yang dilakukan oleh (Mulyasari and Srimiati, 2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara asupan makanan, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi .

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Guru di SMA Negeri 1 Bandar dengan frekuensi makan yang tidak baik sebanyak 68,4% responden.
2. Guru di SMA Negeri 1 Bandar dengan stres sebanyak 72,2% responden.
3. Guru di SMA Negeri 1 Bandar mengalami hipertensi berdasarkan sistolik sebanyak 62% responden.
4. Guru di SMA Negeri 1 Bandar mengalami hipertensi berdasarkan diasistolik sebanyak 81% responden.
5. Ada hubungan frekuensi makan dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar.
6. Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar.

B. Saran

1. Perlu dilakukan edukasi gizi kepada guru untuk memperbaiki pola makannya.
2. Perlu dilakukan edukasi kepada guru agar melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin .

DAFTAR PUSTAKA

- Aidha, Z. and Tarigan, A.A. (2019) 'Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018', *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), p. 101. Available at: <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i1.4128>.
- Akbar, H. and Tumiwa, F.F. (2020) 'Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow', *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), pp. 154–160. Available at: <https://icsejournal.com/index.php/JPKMI/article/view/61/35>.
- Aniek Puspitosari and Ninik Nurhidayah (2022) 'Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>.
- Arissandi, D., Setiawan, Christina T. and Wiludjeng, R. (2019) 'Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), pp. 40–46.
- Ariyanti, R., Preharsini, I.A. and Sipolio, B.W. (2020) 'Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia', *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), p. 74. Available at: <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>.
- Arum, Y.T.G. (2019) 'Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)', *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), pp. 84–94.
- B, H. et al. (2021) 'Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), pp. 194–201. Available at: <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Carolin (2019) 'Gambaran Tingkat Stres pada Manusia [skripsi]', *JURNAL Keperawatan*, 7(2).
- Damanik, R. (2019) 'Hubungan Kompetensi Guru Dengan Kinerja Guru', *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 8(2). Available at: <https://doi.org/10.37755/jsap.v8i2.170>
- Demmalewa, J.Q. and Abadi, E. (2022) 'Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putra Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo, Sulawesi Tenggara', *Jurnal JOUBAHS*, 2(2), pp. 194–205
- Elvira, M. and Anggraini, N. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), p. 78. Available at:

<https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105>

- Gandasari, P.I. and Setiawan, Y. (2023) 'Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di desa banjarsari kabupaten bekasi', (August 2022), pp. 1– 10
- Gaol, N.T.L. (2021) 'Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah', *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), pp. 17–28.
- Harun, O. (2019) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Gunung Bitung', *Jurnal JKLB*, 12(243), pp. 164–171.
- Jaojiah, S. (2021) 'Hubungan Peran Bidan , Keadaan Psikologis , Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan', 1(2), pp. 73–79.
- Julyana, J. et al. (2022) '3 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sukatani Depok', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), pp. 212–218
- Lingkar, P. and Kota, B. (2023) '4 1,2,3', 2(2), pp. 445–454.
- Manik, L.A. and Wulandari, I.S.M. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong', *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), pp.228–236
- Mardianto, M., Darwis, D. and Suhartatik, S. (2021) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi', *JIMPK: Jurnal Ilmiah ...*, 1, pp. 507–512. Available at: <http://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/view/663%0Ahttp://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/download/663/612>.
- Mathematics, A. (2016) '濟無No Title No Title No Title', pp. 1–23.
- Muhbar, F. and Rochmawati, D.H. (2019) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), p. 82. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.82-86>.
- Mulyasari, E.W. and Srimati, M. (2020) 'Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa (18-60Tahun)', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), pp. 83–92. Available at: <https://www.neliti.com/id/publications/325966/asupan-zat-gizi-makro-aktivitas-fisik-dan-tingkat-stress-dengan-kejadian-hiperte>.
- Mustofa, F.L., Hasbie, N.F. and Roynaldo, M.D. (2022) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan', *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), pp. 361–370. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4756>.
- Nugroho, K.P.A., Sanubari, T.P.E. and Rumondor, J.M. (2019) 'Faktor Risiko Penyebab

- Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, pp. 32–42. Available at: <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.326>.
- Oktariani, I.S., Sofah, R. and Putri, R.M. (2021) 'Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid- 19', *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1), pp. 17–24. Available at: <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>.
- Pratiwi, O.M. and Wibisana, A.A. (2018) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi', *Ikesma*, 14(2), p. 77. Available at: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10458>
- Situmorang, F.D. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong', *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), p. 11. Available at: <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417>.
- Tirtasari, S. and Kodim, N. (2019) 'Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia', *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), pp. 395–402.
- Wijaya, I., Nur Kurniawan. K, R. and Haris, H. (2020) 'Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), pp. 5–11. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1012>.
- Yarmaliza, Z. (2019) 'Keywords: PTM, GERMAS, counseling ABSTRAK', 3(2), pp. 93–100.
- Yasril, A.I. and Rahmadani, W. (2020) 'Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019', *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), pp. 33–43. Available at: <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.222>

LAMPIRAN

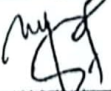
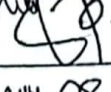
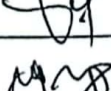
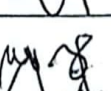
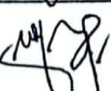
Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi

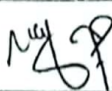
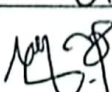
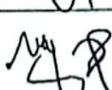
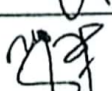
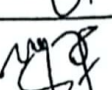
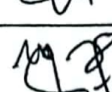
BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Dea Amanda Sitorus

NIM : P01031220009

Judul : Hubungan Frekuensi Makan dan
Tingkat Stres dengan Kejadian
Hipertensi

No	Tanggal	Judul/ Topic Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan pembimbing
1.	3 Mei 2023	Diskusi Judul		
2.	19 Maret 2023	Pengajuan Judul		
3.	29 Mei 2023	Diskusi Judul		
4.	30 Mei 2023	ACC judul		
5.	14 Juni 2023	Revisi Bab I		
6.	21 Juni 2023	Revisi Bab I		
7.	4 Agustus 2023	Revisi Bab I dan Bab II		
8.	11 Agustus 2023	Revisi Bab I,II dan III		
9.	14 Agustus 2023	Menandatangani surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
10.	16 Agustus 2023	Seminar Proposal		
11.	7 Desember 2023	Revisi Proposal		

No	Tanggal	Judul/ Topic Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan pembimbing
12.	05 April 2024	ACC Proposal		
13.	22 April 2024	Penelitian		
14.	14 Mei 2024	Diskusi Hasil, Pembahasan, Kesimpulan dan Saran		
15.	17 Mei 2024	Diskusi Hasil, Pembahasan, Kesimpulan dan Saran		
16.	20 Mei 2024	Diskusi Hasil, Pembahasan, Kesimpulan dan Saran		
17.	21 Mei 2024	Diskusi Hasil, Pembahasan, Kesimpulan dan Saran		
18.	27 Mei 2024	Seminar Hasil		
19.	11 Juni 2024	ACC Revisi Pembimbing		
20.	02 Juli 2024	ACC Revisi Penguji 1		
21.	10 Juli 2024	ACC Revisi Penguji 2		

Lampiran 2. Surat Survey Pendahuluan



Lubuk Pakam, 26 Juli 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/1272/2023

Lampiran: -

Perihal: Survey Pendahuluan

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bandar

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VII diwajibkan menyusun Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes untuk melakukan survey pendahuluan di SMA Negeri 1 Bandar. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Dea Amanda Sitorus	P01031220009	Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan

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

Lampiran 3. Surat Balasan Survey Pendahuluan



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
NEGERI 1 BANDAR**



Jalan Kuala Tanjung No. 10 Perdagangan Kode Pos 21184 Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun
Email : smanegeri1bandar@yahoo.co.id Website : smansadar.sch.id
NSS : 3010704170003, NIS : 300030 Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) : 10202767

Nomor : 421.3/ *485* /SMA-02/KP/2023
Lamp : -
Hal : Survey Pendahuluan

Kepada
Yth : Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan
Jl. Jamin Ginting K.M 13,5 Medan

Dengan hormat, menindaklanjuti surat dari Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor : KM.03.01/00/02/03/1272/2023, tanggal 26 Juli 2023, perihal Permohonan Survey Pendahuluan untuk penyusunan Skripsi maka dengan ini Kepala SMA Negeri 1 Bandar memberi izin kepada :

N a m a : DEA AMANDA SITORUS
NIM : P01031220009
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Telah selesai melaksanakan Survey Pendahuluan di SMA Negeri 1 Bandar dari tanggal dari 28 s.d 29 Juli 2023.

Demikian surat ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya, terima kasih.

Perdagangan, 29 Juli 2023
Kepala Sekolah

MARIA ROSIR, S.Pd, MM
NIP. 196409201988032003

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 19 April 2024

Nomor : KP.02.04/F.XXII.13/1171/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bandar

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMA Negeri 1 Bandar. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Dea Ananda Sitorus	P01031220009	Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906311990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keabsahan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian

	PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 BANDAR	
Jalan Kuala Tanjung No. 10 Perdagangan Kode Pos 21184 Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun		
Email : smanegeri1bandar@yahoo.co.id Website : smansadar.sch.id		
NSS : 3010704170003, NIS : 300030		
Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) : 10202767		

Nomor : 421.3/786 /SMA-02/KP/2024
Lamp : -
Hal : Penelitian

Kepada
Kepada
Yth : Ketua Jurusan Gizi
Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan
Jl. Jamin Ginting K.M 13,5 Medan

Dengan hormat, menindaklanjuti surat dari Politeknik Kesehatan Medan Nomor :
KP.02.04/F.XXII.13/1171/2024, tanggal 19 April 2024, perihal Ijin Penelitian untuk
menyusun Skripsi maka dengan ini Kepala SMA Negeri 1 Bandar memberi ijin kepada :

N a m a : DEA ANANDA SITORUS
NIM : P01031220009
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi
Pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar

Telah selesai melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Bandar dari tanggal 22 April 2024 s.d.
4 Mei 2024.
Demikian surat ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya, terima kasih.

Perdagangan, 6 Mei 2024
Kepala Sekolah


Drs. DAUDRAJA PURBA, M.Si
Pembina Tk.I
NIP. 19670221 199303 1 004



Lampiran 6. Ethical Approval



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.25 657 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : DEA AMANDA SITORUS
Principal Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

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

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2)Scientific Values, 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 26 April 2024 sampai 26 April 2025
This declaration of ethics applies during the period 26 April, 2024 until 26 April, 2025

Medan, 26 April 2024
Ketua/chairperson

dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 7. Kuesioner FFQ

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU DI SMA NEGERI 1 BANDAR

A. IDENTITAS RESPONDEN

No Responden :
 Inisial Responden :
 Alamat :
 Jenis Kelamin : Perempuan/laki-laki
 Usia :
 Pekerjaan :
 Status Menikah :
 Jumlah Anak :

Riwayat

Merokok & Alkohol :

Merokok : ya ☐ Tidak ☐

Alkohol : ya ☐ Tidak ☐

TD:

A. FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

No	Nama bahan makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		> 3 kali/ Hari	1 kali/ hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A	Sumber Karbohidrat						
1	Nasi lemak						
2	Nasi kuning						
3	Lontong sayur						
4	Bubur ayam						

5	Mie Balap						
6	Mie Pangsit						
7	Mie Ayam						
B	Sumber Protein Hewani						
12	Ayam						
13	Sapi						
14	Kerbau						
15	Babi						
16	Anjing						
17	Kambing						
18	Ikan asin						
19	Ikan teri						
20	Ikan gembung rebus/pindang						
C	Snack						
21	Gorengan (Bakwan, tahu isi, pisang goreng, tempe goreng, risol, dll)						
22	Kripik Singkong						
23	Kripik Pisang						
24	Chiki kemasan						
D	Fast Food						
25	Ikan kaleng(sarden)						
26	Mie instan						
27	Bakso						
28	Sosis						
29	Nugget						
E	Minuman						

30	Minuman kemasan (soft drink)						
Jumlah skor konsumsi							

Lampiran 8. Kuesioner PSS

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

NAMA :

USIA : JENIS KELAMIN : L / P

NO.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidakmampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					

9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	Skor					

Lampiran 9. Kuesioner FFQ

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA GURU DI SMA NEGERI 1 BANDAR

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden : Masnah
Jenis Kelamin : Perempuan/~~laki-laki~~
Alamat : Perdagangan
Pendidikan terakhir : S1
Usia : 57
Pekerjaan : Guru
Status Menikah : M
Jumlah Anak : 1
Lama Mengajar : 27
Gaji : 4,7
TB/BB : 52/155

Riwayat Merokok & Alkohol :

Merokok : ya ☐ Tidak ☒

Alkohol : ya ☐ Tidak ☒

TD 1: 130 / 90

TD 2: 130 / 90

A. **FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)**

Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)

No	Nama bahan makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		> 3 kali/ Hari	1 kali/ hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A	Sumber Karbohidrat						
1	Nasi lemak			✓			
2	Nasi kuning				✓		
3	Lontong sayur			✓			
4	Bubur ayam			✓			
5	Mie Balap			✓			
6	Mie Pangsit			✓			
7	Mie Ayam			✓			
B	Sumber Protein Hewani						
12	Ayam			✓			
13	Sapi				✓		
14	Kerbau				✓		
15	Babi			✓			
16	Anjing					✓	
17	Kambing				✓		
18	Ikan asin			✓			
19	Ikan teri			✓			
20	Ikan gembung rebus/pindang			✓			
C	Snack						
21	Gorengan		✓				

	(Bakwan, tahu isi, pisang goreng, tempe goreng, risol, dll)						
22	Kripik Singkong			✓			
23	Kripik Pisang			✓			
24	Chiki kemasan				✓		
D	Fast Food						
25	Ikan kaleng(sarden)				✓		
26	Mie instan			✓			
27	Bakso			✓			
28	Sosis			✓			
29	Nugget			✓			
E	Minuman						
30	Susu		✓				
31	Minuman kemasan (soft drink)			✓			
Jumlah skor konsumisi		0	30	270	60	5	0

$$\Sigma = 385$$

Lampiran 10. Kuesioner PSS-10

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

NO.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					✓
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					✓
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					✓
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi				✓	
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda			✓		
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan			✓		
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda				✓	
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain			✓		
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan				✓	
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya				✓	
	Skor	0	0	6	12	12

$$\Sigma = 30$$

Lampiran 11. Master Tabel

No	Nama	JK	Alamat	Pendidikan	Umur	Status Menikah	Jlh Anak	Lama Mengajar	Gaji	TB	BB	Merokok	Alkohol	Tensi	Kategori	SKOR POLA MAKAN	Kategori P. Makan	Skor Stres	Kategori Stres
1	Rumiris	P	Partimbalan	S1	30	Belum Menikah	0	7	1.6	160	62	Tidak	Tidak	120/90	Normal	185	Baik	20	Stres
2	Reni	P	Siantar	S1	51	Menikah	2	20	3.9	155	53	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	340	Tidak Baik	29	Stres
3	Fitra	P	Pasar 1	S1	48	Menikah	2	25	4.6	157	60	Tidak	Tidak	120/90	Normal	230	Baik	28	Stres
4	Rina	P	Siantar	S1	42	Menikah	2	21	4	157	54	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	330	Tidak Baik	31	Stres
5	Ruth	P	P. Batu Anam	S1	28	Belum Menikah	0	3	3	157	58	Tidak	Tidak	120/80	Normal	155	Baik	19	Tidak stres
6	Evi	P	P. Siantar	S1	50	Menikah	3	15	1.2	155	54	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	300	Tidak Baik	28	Stres
7	Purnama	P	P. Siantar	S1	49	Menikah	3	26	4	159	63	Tidak	Tidak	140/100	Hipertens	330	Tidak Baik	29	Stres
8	Ratna	P	Perdagangan	S1	53	Menikah	2	31	4.8	158	55	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	310	Tidak Baik	32	Stres
9	Martin	L	Tanah Jawa	S1	28	Belum Menikah	0	2	1.3	178	69	Ya	Tidak	120/80	Normal	175	Baik	18	Tidak stres
10	Florida	P	P. Siantar	S1	58	Menikah	2	35	5	155	56	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	260	Baik	25	Stres
11	Riyan	L	Mangkai Baru	S1	30	Menikah	0	6	1.5	168	61	Ya	Tidak	120/80	Normal	125	Baik	18	Tidak stres
12	Ernawati	P	Siabu	S1	51	Menikah	4	9	1.4	156	55	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	320	Tidak Baik	28	Stres
13	Daudraja	L	Perdagangan	S2	57	Menikah	3	31	5	170	75	Ya	Tidak	130/90	Hipertens	265	Tidak Baik	26	Stres
14	Gebby	P	Kp. Jawa	S1	25	Belum Menikah	0	2	1.2	160	70	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	330	Tidak Baik	29	Stres
15	Respida	P	Perdagangan	S1	51	Menikah	3	38	4.5	158	62	Tidak	Tidak	130/80	Hipertens	340	Tidak Baik	29	Stres
16	Janner	L	Jl. Kartini	S1	60	Menikah	1	36	4	158	60	Ya	Tidak	150/90	Hipertens	345	Tidak Baik	28	Stres
17	Kadri	L	Perdagangan	S1	50	Menikah	3	20	3.4	170	72	Ya	Tidak	120/80	Normal	170	Baik	18	Tidak stres
18	Mukhtar	L	Perdagangan	S1	53	Menikah	2	21	3.9	165	68	Ya	Tidak	120/80	Normal	165	Baik	19	Tidak stres
19	Abdul	L	Bandar Jawa	S1	41	Menikah	2	15	3.3	169	70	Ya	Tidak	130/100	Hipertens	300	Tidak Baik	28	Stres
20	Junus	L	Pasar 1 B	S1	60	Menikah	5	35	5	175	75	Ya	Tidak	140/100	Hipertens	350	Tidak Baik	29	Stres
21	Anisha	P	Perdagangan	S1	27	Belum Menikah	0	4	1.2	150	61	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	280	Tidak Baik	33	Stres
22	Aisah	P	p. Dolok Sinur	S1	60	Janda	3	30	1	155	68	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	295	Tidak Baik	31	Stres
23	Astilia	P	Gunung Bayu	S1	51	Menikah	2	19	4	154	71	Tidak	Tidak	130/80	Hipertens	295	Tidak Baik	25	Stres
24	Delia	P	Perdagangan	S1	58	Menikah	3	30	4.8	156	61	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	320	Tidak Baik	29	Stres
25	Elisabet	P	P. Siantar	S1	28	Belum Menikah	0	5	1.2	160	55	Tidak	Tidak	120/80	Normal	300	Tidak Baik	29	Stres
26	Evariani	P	Perdagangan	S1	52	Menikah	2	26	4.6	158	61	Tidak	Tidak	120/90	Normal	185	Baik	38	Stres
27	Marolop	L	P. Siantar	S1	24	Belum Menikah	0	1	1.2	170	81	Ya	Tidak	120/90	Normal	115	Baik	9	Tidak stres
28	London	L	Jl. Gereja	S1	53	Menikah	2	26	4.6	162	65	Ya	Tidak	130/90	Hipertens	365	Tidak Baik	27	Stres
29	Hartaulina	P	Perdagangan	S1	56	Menikah	1	34	5	160	70	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	325	Tidak Baik	30	Stres
30	Sri	P	Bandar Sawah	S1	33	Menikah	1	8	3.5	156	57	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	325	Tidak Baik	29	Stres
31	Armira	P	Perdagangan	S1	46	Menikah	2	22	1.6	155	56	Tidak	Tidak	130/100	Hipertens	310	Tidak Baik	36	Stres
32	Renatha	P	Kuala Tanjung	S1	34	Menikah	1	2	1.5	152	50	Tidak	Tidak	120/80	Normal	130	Baik	13	Tidak stres
33	Darwan	L	Perdagangan	S1	58	Menikah	2	29	4.8	174	75	Ya	Tidak	140/90	Hipertens	265	Tidak Baik	25	Stres
34	Basa	P	Perdagangan	S1	39	Janda	1	1	1.2	157	59	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	295	Tidak Baik	30	Stres
35	Artha	P	Dosin	S1	51	Menikah	3	11	3.8	148	40	Tidak	Tidak	120/80	Normal	110	Baik	10	Tidak stres
36	Kecil Jiwo	L	P. Kerasaan	S1	42	Menikah	2	7	1.5	165	67	Ya	Tidak	150/90	Hipertens	275	Tidak Baik	26	Stres
37	Desyi	P	Dosim	S1	28	Belum Menikah	0	4	1.2	155	68	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	285	Tidak Baik	30	Stres
38	Elianti	P	Simp Mayang	S1	57	Menikah	2	26	4.6	158	57	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	305	Tidak Baik	26	Stres
39	Annisa	P	Perdagangan	S1	27	Menikah	1	4	1.2	155	50	Tidak	Tidak	120/70	Normal	115	Baik	18	Tidak stres
40	Enni	P	Perdagangan	S1	36	Menikah	4	11	1.6	158	55	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	305	Tidak Baik	29	Stres

41	Nursalam	P	Siantar	S1	52	Menikah	2	20	3.6	150	52	Tidak	Tidak	120/90	Normal	350	Tidak Baik	27	Stres
42	Muryati	P	Perdagangan	S1	60	Menikah	3	35	4	157	65	Tidak	Tidak	150/100	Hipertens	310	Tidak Baik	28	Stres
43	Joise	P	Perdagangan	S1	30	Menikah	0	7	1.6	150	56	Tidak	Tidak	120/80	Normal	180	Baik	18	Tidak stres
44	Hasdinal	P	Sei Mangke	S1	46	Menikah	4	23	1.5	155	60	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	300	Tidak Baik	26	Stres
45	Nurjannah	P	G. Bayu	S1	30	Menikah	1	6	1.5	155	60	Tidak	Tidak	140/100	Hipertens	310	Tidak Baik	30	Stres
46	Dame	P	Perdagangan	S1	29	Belum Menikah	0	3	1.2	158	52	Tidak	Tidak	120/80	Normal	140	Baik	18	Tidak stres
47	Longser	L	Prumnas	S1	60	Menikah	3	35	5	173	70	Ya	Tidak	120/90	Normal	260	Baik	32	Stres
48	Masnah	2	Perdagangan	S1	57	Menikah	1	27	4.7	155	52	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	385	Tidak Baik	30	Stres
49	Merry	P	Perdagangan	S1	32	Menikah	1	5	1.4	158	56	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	315	Tidak Baik	28	Stres
50	Lelita	P	Dosin	S1	54	Menikah	1	29	5	165	62	Tidak	Tidak	130/100	Hipertens	280	Tidak Baik	31	Stres
51	Maisyaroh	P	Bandar Sawah	S1	33	Menikah	1	2	1.2	158	55	Tidak	Tidak	120/80	Normal	130	Baik	13	Tidak stres
52	Linda	P	Simp. Dosin	S2	56	Menikah	0	23	4.6	61	59	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	345	Tidak Baik	28	Stres
53	arlinggoma	L	Kerasaan	S1	54	Menikah	2	26	4.6	170	65	Tidak	Tidak	150/90	Hipertens	335	Tidak Baik	29	Stres
54	Desi	P	Bandar pulo	S1	30	Menikah	2	2	1.5	153	48	Tidak	Tidak	110/70	Normal	205	Baik	18	Tidak stres
55	Nelmawati	P	Kisaran	S1	41	Menikah	2	18	1.6	156	60	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	325	Tidak Baik	28	Stres
56	Mawan	P	Simp. Mayang	S1	59	Menikah	2	19	3.5	169	61	Ya	Tidak	120/90	Normal	295	Tidak Baik	29	Stres
57	Vivi	P	Perdagangan	S1	25	Belum Menikah	0	2	1.2	155	63	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	300	Tidak Baik	27	Stres
58	Walman	L	Tanah Jawa	S1	57	Menikah	2	35	5	175	70	Ya	Tidak	140/90	Hipertens	325	Tidak Baik	28	Stres
59	Rezeki	P	Jl. Kartini	S1	43	Menikah	2	9	4	156	63	Tidak	Tidak	120/80	Normal	275	Tidak Baik	24	Stres
60	Saut	L	Perdagangan	S1	60	Menikah	2	37	5	160	61	Ya	Tidak	140/90	Hipertens	300	Tidak Baik	27	Stres
61	Sinta	P	Perdagangan	S1	39	Belum Menikah	0	16	1.3	156	57	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	320	Tidak Baik	27	Stres
62	Suradin	L	Sebrang	S1	56	Menikah	1	31	4	157	80	Ya	Tidak	150/90	Hipertens	330	Tidak Baik	28	Stres
63	Tetty	P	Perdagangan	S1	47	Menikah	1	20	4.1	158	60	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	335	Tidak Baik	31	Stres
64	Udin	L	G. Bayu	S1	60	Menikah	3	38	5	172	67	Ya	Tidak	120/70	Normal	95	Baik	17	Tidak stres
65	Yunita	P	Marihat Banda	S1	31	Menikah	2	9	1.6	157	59	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	315	Tidak Baik	28	Stres
66	Mariati	P	Perdagangan	S1	30	Belum Menikah	0	5	1.3	160	50	Tidak	Tidak	110/80	Normal	120	Baik	18	Tidak stres
67	Hasdinah	P	Huta 2	S1	45	Menikah	3	2	1.8	150	55	Tidak	Tidak	120/90	Normal	260	Baik	30	Stres
68	Korry	P	Perdagangan	S1	57	Menikah	2	28	4.8	158	57	Tidak	Tidak	120/90	Normal	305	Tidak Baik	26	Stres
69	Rosalina	P	Perdagangan	S1	26	Belum Menikah	0	1	1.3	158	65	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	325	Tidak Baik	31	Stres
70	Meratu	P	Raja Maligas	S1	27	Menikah	0	2	1.2	156	55	Tidak	Tidak	120/80	Normal	145	Baik	14	Tidak stres
71	Saibah	P	Pasar 1A	S1	26	Belum Menikah	0	2	1.2	159	64	Tidak	Tidak	130/90	Hipertens	320	Tidak Baik	27	Stres
72	M. Hamdi	L	Maligas	S1	34	Belum Menikah	0	1	1.8	175	69	Ya	Tidak	130/90	Hipertens	300	Tidak Baik	28	Stres
73	Maulidya	P	Bahlias	S1	24	Belum Menikah	0	2	1.2	158	56	Tidak	Tidak	120/80	Normal	120	Baik	19	Tidak stres
74	Sondang	P	Bandar Sawah	S1	52	Menikah	0	12	1.4	153	63	Tidak	Tidak	150/90	Hipertens	345	Tidak Baik	31	Stres
75	Yuyun	P	Mayang	S1	40	Menikah	2	25	1.8	155	56	Tidak	Tidak	130/100	Hipertens	315	Tidak Baik	31	Stres
76	Nurul	P	Pasar 1A	S1	26	Belum Menikah	0	1	1.2	158	50	Tidak	Tidak	110/70	Normal	85	Baik	12	Tidak stres
77	Mokh. Ali	L	Perdagangan	S1	53	Menikah	2	26	4.6	172	60	Ya	Tidak	140/90	Hipertens	325	Tidak Baik	31	Stres
78	arlindunga	L	Kerasaan	S1	56	Menikah	3	31	4	168	75	Ya	Tidak	120/80	Normal	240	Baik	16	Tidak stres
79	Rosidah	P	Kerasaan	S1	58	Menikah	2	25	4.6	160	61	Tidak	Tidak	140/90	Hipertens	315	Tidak Baik	32	Stres
TOTAL																21105			
RATA-RATA																267.1518987			

Lampiran 12. Master Tabel Kuesioner FFQ

NO	ASI	LEMA	ASI KUNIN	INTONG	SAYU	UBUR	AYA	IE	BALA	IE	PANGS	IE	AYAN	AYAN	SAP	ERBA	BAB	ANJIN	AMB	INKAN	ASIKAN	TERAN	PINDAN	ORENGAI	PIK	SINGKOR	PIK	PISAM	IKI	KEMAS	AN	KALEN	IE	INSTA	BAKSG	SISIS	UGGE	SUSUN	UMAN	KEMAS
1	4	6	4	6	3	4	5	5	5	6	5	5	5	5	4	5	2	3	3	6	6	3	4	6	6	6	4													
2	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	5	4	3	3	4	4	2	3													
3	4	6	4	6	4	6	4	4	4	6	6	6	4	4	3	3	2	3	3	5	5	3	3	5	5	6	3													
4	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	2	3	3	5	4	3	3	5	5	2	3													
5	5	6	4	5	4	4	5	5	5	6	5	6	6	5	5	5	3	3	3	6	5	4	4	6	6	6	4													
6	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	5	5	6	3													
7	3	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	6	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3													
8	3	5	3	4	3	6	4	3	4	5	6	6	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3													
9	6	6	2	6	6	6	5	2	5	6	6	6	5	5	5	5	2	3	3	6	6	3	2	6	6	6	6													
10	4	6	3	5	3	3	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	2	3	3	3	6	4	4	5	5	6	4													
11	5	6	4	6	4	6	5	4	5	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	6	5	3	4	6	6	6	5													
12	3	4	3	3	3	6	4	3	3	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	3	5	3	3	4	3	6	3													
13	3	4	3	5	4	3	4	3	3	4	4	6	5	5	4	4	3	3	3	5	5	3	3	6	6	4	4													
14	3	6	3	4	3	3	4	4	4	5	4	6	4	5	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3													
15	3	4	3	4	3	3	3	4	4	5	4	6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4													
16	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	5	4	4													
17	6	6	3	6	4	6	4	3	4	5	6	6	5	5	5	4	2	2	5	5	4	3	6	6	6	6	6													
18	6	6	4	6	3	6	5	4	5	6	6	6	6	6	3	3	2	4	4	5	5	3	5	6	6	6	3													
19	4	6	3	3	3	6	3	3	4	4	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3													
20	3	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	5	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	5	2	3													
21	4	5	3	4	3	6	4	3	4	5	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	6	4													
22	3	4	3	3	3	6	4	3	3	4	6	6	6	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	5	6	3													
23	5	5	4	5	6	3	5	2	5	6	6	6	5	3	2	4	3	2	2	6	6	3	3	3	3	2	3													
24	4	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	6	3													
25	5	5	3	5	2	2	2	3	5	6	3	6	6	3	3	3	3	3	3	4	6	3	3	4	4	6	4													
26	4	5	3	5	3	6	4	3	4	4	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	6	4													
27	6	6	6	6	5	6	5	3	5	6	6	6	6	5	5	5	3	5	5	6	5	5	5	5	5	4	4													
28	3	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	5	2	3													
29	3	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	5	6	2	3													
30	3	5	3	4	3	6	3	3	4	5	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3													
31	4	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	6	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	6	4													
32	5	6	4	6	4	4	5	5	5	6	5	5	6	5	4	5	4	5	5	6	5	3	4	6	6	6	6													
33	3	4	3	5	3	6	4	3	5	5	6	6	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	6	6	4													
34	3	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	2	3	4	4	5	3	4	5	5	6	3													
35	6	6	4	6	4	5	6	5	5	6	5	6	6	5	4	4	4	4	6	6	4	5	6	6	6	6	6													
36	5	4	3	4	3	6	3	3	4	4	6	6	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	5	6	6	3													
37	3	4	3	3	3	6	4	3	3	4	6	6	4	4	3	4	2	3	3	4	5	3	4	5	5	6	3													
38	3	4	3	5	3	6	4	3	4	5	6	6	6	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4													
39	6	6	3	6	4	6	4	4	5	6	6	6	6	5	5	5	3	4	4	6	6	4	5	6	6	6	6													
40	4	5	3	5	3	3	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	6	4													

41	4	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
42	3	4	3	4	3	6	3	3	4	4	6	6	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	5	6	4
43	5	6	4	5	3	3	4	5	5	6	5	5	6	4	4	5	4	4	4	6	5	3	3	6	6	4
44	3	4	3	3	4	6	3	3	4	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	5	6
45	4	5	3	3	3	6	3	3	3	4	6	6	3	3	3	4	3	3	3	5	4	3	3	5	5	2
46	6	6	4	5	3	3	5	3	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	6	6	4	5	5	6	6
47	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	5	5	3	3	4	5	6
48	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3
49	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4	6	4	4	3	3	2	3	3	4	5	3	3	5	5	6
50	3	4	3	4	3	6	3	6	6	6	6	6	4	4	3	3	2	3	3	5	4	3	3	5	5	2
51	5	6	5	6	4	6	5	4	4	5	6	6	6	4	4	5	4	4	4	6	6	3	5	6	6	5
52	5	5	3	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2
53	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	5	3	3	4	4	6
54	5	6	6	6	6	6	5	1	5	6	6	6	6	6	6	1	3	5	5	5	6	5	5	5	5	2
55	5	6	3	4	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2
56	4	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	3	3	3	3	2	3	3	5	4	3	3	4	5	6
57	3	5	3	4	3	6	3	3	4	4	6	6	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
58	3	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2
59	5	6	3	5	3	3	4	3	5	5	4	6	5	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
60	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	6	5	4	4	4	3	3	4	5	5	3	3	4	4	6
61	3	5	3	3	3	6	3	3	3	3	6	6	4	4	6	3	2	3	3	4	3	3	3	5	5	2
62	3	4	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2
63	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
64	6	6	4	6	4	4	6	5	5	5	5	5	6	5	5	6	4	5	5	6	6	5	5	6	6	6
65	3	5	3	4	3	6	4	3	3	4	6	6	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	5	5	2
66	5	6	5	6	3	5	5	5	5	6	5	6	6	5	5	5	4	4	4	6	6	3	4	6	6	6
67	3	5	4	4	3	6	4	3	4	4	6	6	4	4	4	5	2	3	3	5	3	3	4	5	5	6
68	4	5	3	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	4	4	3	2	3	3	5	5	3	3	5	5	6
69	3	6	3	5	3	3	4	3	3	5	4	4	4	5	5	3	2	3	3	5	4	3	3	4	4	2
70	4	6	4	6	3	4	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	6	5	4	4	6	6	5
71	3	5	3	4	3	6	4	3	4	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	4	5	3	3	4	4	2
72	4	5	3	4	3	6	4	3	3	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
73	6	6	4	5	4	6	5	3	5	6	6	6	5	5	2	5	2	5	5	6	5	4	5	6	6	5
74	3	5	3	3	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	6
75	3	4	3	3	3	6	4	3	4	4	6	6	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	6
76	5	6	5	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	6	6	4	5	6	6	5
77	3	3	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2
78	5	6	3	5	4	6	4	3	3	3	6	6	5	3	3	5	4	3	3	4	5	3	6	6	6	2
79	3	5	3	4	3	6	3	3	3	4	6	6	4	3	3	3	2	3	3	6	4	3	3	5	5	2

Lampiran 13. Master Tabel Kuesioner PSS

TINGKAT STRES										
N O	PERT 1	PERT 2	PERT 3	PERT 4	PERT 5	PERT 6	PERT 7	PERT 8	PERT 9	PERT 10
1	3	3	0	2	2	3	2	1	2	2
2	3	4	3	2	3	2	2	2	4	4
3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3
4	4	4	4	2	3	2	2	2	4	4
5	4	3	0	1	2	2	2	2	2	1
6	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3
7	4	3	3	3	2	3	1	2	4	4
8	4	4	4	3	2	2	2	3	4	4
9	4	2	3	2	2	0	1	4	0	0
10	4	3	1	1	2	4	2	2	3	3
11	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1
12	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3
13	4	3	2	3	2	2	3	1	4	2
14	4	4	3	2	2	3	2	2	4	3
15	4	4	2	3	2	3	3	2	4	2
16	4	2	1	2	2	4	2	4	4	3
17	3	2	0	2	2	2	3	1	2	1
18	2	3	0	2	3	3	2	0	0	4
19	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3
20	4	3	3	2	2	4	2	2	4	3
21	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4
22	4	4	3	2	3	2	3	2	4	4
23	4	1	0	4	4	2	4	4	2	0
24	4	4	3	2	3	1	2	2	4	4
25	4	3	4	2	2	2	4	2	4	4
26	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4
27	1	0	0	4	4	0	0	0	0	0
28	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3
29	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4
30	4	2	3	2	3	2	2	3	4	4
31	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4
32	2	1	0	1	1	2	3	2	2	2
33	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3
34	4	3	3	2	3	3	2	2	4	4
35	1	1	0	1	2	0	2	2	1	0
36	4	2	4	2	3	1	2	2	4	2
37	3	4	3	2	2	4	2	2	4	4
38	4	4	1	2	2	3	2	2	3	3
39	3	1	2	2	2	2	1	2	3	0
40	4	4	3	2	2	4	2	2	3	3

41	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3
42	4	3	4	2	1	3	3	2	3	3
43	4	3	0	2	2	2	1	1	3	0
44	4	4	3	3	1	2	2	2	3	2
45	4	4	3	2	2	4	2	2	3	4
46	3	3	1	2	1	2	1	2	3	0
47	4	4	3	2	1	2	2	2	4	4
48	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3
49	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2
50	4	4	4	3	2	2	2	2	4	4
51	1	2	0	2	2	0	3	1	2	0
52	4	2	2	2	3	2	3	2	4	4
53	4	4	2	2	2	3	4	2	3	3
54	3	0	1	4	1	1	4	2	1	1
55	4	3	2	2	2	4	2	3	3	3
56	4	4	3	2	2	4	2	2	3	3
57	3	3	3	2	1	2	2	3	4	4
58	4	4	4	3	2	1	2	2	3	3
59	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
60	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
61	4	3	4	3	2	2	2	1	3	3
62	4	4	2	2	2	3	3	2	3	3
63	4	2	4	4	2	2	2	3	4	4
64	3	1	0	3	2	3	2	2	1	0
65	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3
66	2	3	0	2	2	3	1	1	2	2
67	4	3	4	2	2	2	3	2	4	4
68	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3
69	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4
70	3	0	0	2	2	1	1	2	2	1
71	3	4	3	3	2	2	2	1	3	4
72	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3
73	2	2	1	3	2	3	1	2	3	0
74	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4
75	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3
76	1	1	0	2	2	2	1	2	1	0
77	4	4	3	3	2	2	2	3	4	4
78	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1
79	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4

Lampiran 14. SPSS

UMUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-30	21	26.6	26.6	26.6
	31-40	11	13.9	13.9	40.5
	41-50	12	15.2	15.2	55.7
	51-60	35	44.3	44.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	21	26.6	26.6	26.6
	PEREMPUAN	58	73.4	73.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

LAMA MENGAJAR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-10	32	40.5	40.5	40.5
	11-20	13	16.5	16.5	57.0
	21-30	20	25.3	25.3	82.3
	31-40	14	17.7	17.7	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

TEKANAN DARAH SISTOLIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIPERTENSI	49	62.0	62.0	62.0
	NORMAL	30	38.0	38.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

TEKANAN DARAH DIASTOLIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIPERTENSI	64	81.0	81.0	81.0
	NORMAL	15	19.0	19.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

TEKANAN DARAH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIPERTENSI	49	62.0	62.0	62.0
	NORMAL	30	38.0	38.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

POLA MAKAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK BAIK	54	68.4	68.4	68.4
	BAIK	25	31.6	31.6	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

STRES					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRES	57	72.2	72.2	72.2
	TIDAK STRES	22	27.8	27.8	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

MEROKOK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	21	26.6	26.6	26.6
	TIDAK	58	73.4	73.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

ALKOHOL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	79	100.0	100.0	100.0

POLA MAKAN * TEKANAN DARAH Crosstabulation				
Count				
		TEKANAN DARAH		Total
		HIPERTENSI	NORMAL	
POLA MAKAN	TIDAK BAIK	48	6	54
	BAIK	1	24	25
Total		49	30	79

Chi-Square Tests					
	Value	Df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	52.281 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	48.739	1	.000		
Likelihood Ratio	58.831	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	51.619	1	.000		
N of Valid Cases	79				
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,49.					
b. Computed only for a 2x2 table					

STRES * TEKANAN DARAH Crosstabulation				
Count				
		TEKANAN DARAH		Total
		HIPERTENSI	NORMAL	
STRES	STRES	44	13	57
	TIDAK STRES	5	17	22
Total		49	30	79

Chi-Square Tests					
	Value	Df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	19.992 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	17.746	1	.000		
Likelihood Ratio	20.110	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	19.739	1	.000		
N of Valid Cases	79				
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,35.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Crosstab					
			POLA MAKAN		Total
			TIDAK BAIK	BAIK	
TEKANAN DARAH SISTOLIK	HIPERTENSI	Count	48	1	49
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	98.0%	2.0%	100.0%
		% within POLA MAKAN	88.9%	4.0%	62.0%
		% of Total	60.8%	1.3%	62.0%
	NORMAL	Count	6	24	30
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	20.0%	80.0%	100.0%
		% within POLA MAKAN	11.1%	96.0%	38.0%
		% of Total	7.6%	30.4%	38.0%
Total		Count	54	25	79
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	68.4%	31.6%	100.0%
		% within POLA MAKAN	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	68.4%	31.6%	100.0%

Chi-Square Tests ^c						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	52.281 ^a	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction ^b	48.739	1	.000			
Likelihood Ratio	58.831	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	51.619 ^d	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	79					
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.49.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.						
d. The standardized statistic is 7.185.						

Crosstab					
			POLA MAKAN		Total
			TIDAK BAIK	BAIK	
TEKANAN DARAH DIASTOLIK	HIPERTENSI	Count	52	11	63
		% within TEKINAN DARAH DIASTOLIK	82.5%	17.5%	100.0%
		% within POLA MAKAN	96.3%	44.0%	79.7%
		% of Total	65.8%	13.9%	79.7%
	NORMAL	Count	2	14	16
		% within TEKINAN DARAH DIASTOLIK	12.5%	87.5%	100.0%
		% within POLA MAKAN	3.7%	56.0%	20.3%
		% of Total	2.5%	17.7%	20.3%
Total		Count	54	25	79
		% within TEKINAN DARAH DIASTOLIK	68.4%	31.6%	100.0%
		% within POLA MAKAN	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	68.4%	31.6%	100.0%

Chi-Square Tests ^c						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	28.936 ^a	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction ^b	25.789	1	.000			
Likelihood Ratio	28.210	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	28.570 ^d	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	79					
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.06.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.						
d. The standardized statistic is 5.345.						

Crosstab					
			STRES		Total
			STRES	TIDAK STRES	
TEKANAN DARAH SISTOLIK	HIPERTENS I	Count	44	5	49
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	89.8%	10.2%	100.0%
		% within STRES	77.2%	22.7%	62.0%
		% of Total	55.7%	6.3%	62.0%
	NORMAL	Count	13	17	30
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	43.3%	56.7%	100.0%
		% within STRES	22.8%	77.3%	38.0%
		% of Total	16.5%	21.5%	38.0%
Total		Count	57	22	79
		% within TEKANAN DARAH SISTOLIK	72.2%	27.8%	100.0%
		% within STRES	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	72.2%	27.8%	100.0%

Chi-Square Tests ^c						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	19.992 ^a	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction ^b	17.746	1	.000			
Likelihood Ratio	20.110	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	19.739 ^d	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	79					
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.35.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.						
d. The standardized statistic is 4.443.						

Crosstab					
			STRES		Total
			STRES	TIDAK STRES	
TEKANAN DARAH DIASTOLIK	HIPERTENS I	Count	53	10	63
		% within TEKANAN DARAH DIASTOLIK	84.1%	15.9%	100.0%
		% within STRES	93.0%	45.5%	79.7%
		% of Total	67.1%	12.7%	79.7%
	NORMAL	Count	4	12	16
		% within TEKANAN DARAH DIASTOLIK	25.0%	75.0%	100.0%
		% within STRES	7.0%	54.5%	20.3%
		% of Total	5.1%	15.2%	20.3%
Total		Count	57	22	79
		% within TEKANAN DARAH DIASTOLIK	72.2%	27.8%	100.0%
		% within STRES	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	72.2%	27.8%	100.0%

Chi-Square Tests ^c						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	22.200 ^a	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction ^b	19.355	1	.000			
Likelihood Ratio	20.332	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	21.919 ^d	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	79					
a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.46.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.						
d. The standardized statistic is 4.682.						

Lampiran 15. Dokumentasi



Lampiran 16. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dea Amanda Sitorus
NIM : P01031220009

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil, dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan



(Dea Amanda Sitorus)

Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Dea Amanda Sitorus
Tempat/tgl lahir : Perdagangan, 07 Juni 2002
Alamat rumah : JL. P.Siantar -Perdagangan Kec. Bandar Kab
Simalungun, Sumatera Utara.
No Hp/Telp : 081340938447
Riwayat Pendidikan

1. SD Abdi Sejati Perdagangan
2. SMP Negeri 1 Bandar
3. SMA Negeri 1 Bandar

Hobby : Memasak
Motto : Jangan takut untuk memulai.