

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN

KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA

PUSKESMAS KAYU PUTIH AMBON



OLEH :

Ananta Veronika Leunarij

NPM. 12114201180105

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA MALUKU

AMBON

2022

LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Panitia Penguji Skripsi Sarjana Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Kristen Indonesia Maluku.

Nama : ANANTA VERONIKA LEUNARIJ
NPM : 12114201180105
Hari : Senin
Tanggal : 14 November 2022
Tempat : Ruang Ujian Sarjana Fakultas Kesehatan

dan telah memenuhi syarat untuk diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana.

Pembimbing I,

Ns. S. Embuai, S.Kep., M.Kep
NIDN : 1229098901

Pembimbing II,

Ns. W. Tahapary, S.Kep., M.Kep
NIDN : 1203059001

Penguji I,

Ns. S. L. Tubalawony, S.Kep., M.Kep
NIDN : 1223109201

Penguji II,

Ns. V. Y. Lameky, S.Kep., M.Kep
NIDN : 1217119101

Mengesahkan
Dekan

B. Fatmaha, SKM., M.Kes
NIDN : 1207098501

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan

Ns. S. R. Maclissa, S.Kep., M.Kep
NIDN : 1223038001

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ananta Veronika Leunarij
NPM : 12114201180105
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan
Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Kayu Putih Ambon.
Program Studi : Keperawatan
Falkutas : Kesehatan
Universitas : Universitas Kristen Indonesia Maluku

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis ini adalah karya orisinal sendiri melalui proses penelitian, dan didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis menyebutkan penulis dari sumber aslinya atau dari sumber aslinya atau dari sumber orang lain, sebagaimana tercantum dalam daftar pustaka.
2. Saya menyerahkan hak milik atas karya tulis ini kepada Universitas Kristen Indonesia Maluku, dan oleh karenanya Universitas Kristen Indonesia Maluku berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum dan etika yang berlaku.

berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum dan etika yang berlaku.

3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan apabila dikemudian hari terbukti tidak sesuai dengan pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Kristen Indonesia Maluku dan Perundang-undangan yang berlaku.

Ambon, 28 November 2022

Yang Memberi Pernyataan



(Ananta V Leunarij)

12114201180105

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayu Putih Ambon” ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ns. Selpina Embuain, M.Kep selaku Pembimbing I yang dengan kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan, semangat dan saran hingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik. Terima kasih juga kepada Ns. Westy Tahapary, M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, motivasi dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Dengan terselesainya skripsi ini, perkenankan penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Kristen Indonesia Maluku
2. Pembantu Rektor I, II, III, dan IV Universitas Kristen Indonesia Maluku
3. Dekan dan para pembantu Dekan Falkutas Kesehatan Universitas Kristen Indonesia Maluku
4. Ketua Program Studi Ns. Sinthia R. Maelissa, M.Kep
5. Ketua Penguji Ns. Syulce L.Tubalawony, M.Kep, dan anggota penguji Ns. Vernando Y. Lameky, M. Kep, atas kesediaan menguji dan membimbing dalam perbaikan skripsi ini.
6. Ns Maria M. Goha, M.Kep atas nasihat dan arahan yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
7. Dosen Fakultas Kesehatan
8. Instansi tempat penelitian
9. Responden penelitian

10. Special best untuk Ayah dan ketiga adik Jesen, Elo, dan Arlin atas nasihat-nasihat serta dukungan yang diberikan sehingga menjadi motivasi bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kedua sahabatku untuk support-nya

Abstrak

Ananta Veronika Leunarij, 2022. “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kayu Putih Ambon” (dibimbing oleh : Ns. Selpina Embuai, M.Kep dan Ns. Westy Tahapary, M.Kep).

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang mempunyai tingkat morbiditas cukup tinggi dengan prevalensi 33%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kayu Putih Ambon. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional dengan cara pengambilan sampel di berikan kuestioner (pengukuran) sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengukur tekanan darah. Jumlah sampe dalam penelitian ini sebanyak 64 responden. Hasilnya diuji dengan menggunakan uji descriptive statistik dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan di tidak ada da pengaruh terhadap kejadian hipertensi di Wilayah Puskesmas Kayu Putih Ambon ($p = 0,054$) dan ada lpengaruh pola makan terhadap kejadian Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kayu Putih Ambon ($p= 0,012$). Bagi Petugas Puskesmas Kayu Putih Ambon Diharapkan dari tim Medis lebih meningkatkan lagi penyuluhan untuk mengoptimalkan pencegahan hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Kayu Putih Ambon.

Kata kunci : Kejadian Hipertensi, Aktivtas Fisik, Pola Makan

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DEPAN.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN ORISINALITAS.....	vi-vii
KATA PENGANTAR	viii-x
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI	xii-xiii
DAFTAR TABEL	xiv-xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6

D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Umum Variabel Penelitian	7
B. Kerangka Konsep	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Lokasi Waktu Penelitian	25
1. Lokasi Penelitian	25
2. Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	30
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	36
1. Teknik Pengumpulan Data	36
2. Prosedur Pengumpulan Data	36
H. Pengolahan dan Analisa Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil	43
B. Pembahasan	46

BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kontradiksi Pemberian Obat Anti Hipertensi	24
Tabel 2.2. Obat Anti Hipertensi Oral.....	25
Tabel 3.1. Jumlah Sampel Desa dan Kelurahan di Wilayah Kerja Puseksmas Kayu Putih	31
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Bebas dan Variabel Terikat Penelitian	33
Tabel 3.3 Lembaran SQFFQ.....	35
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan kejadian hipertensi.....	41
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik.....	41
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan.....	41
Tabel 4.4 Hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kayu Putih Ambon, tahun 2022	41
Tabel 4.5 Hubungan pola makan dengan kejadian Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kayu Putih Ambon, tahun 2022.....	42
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan uji chi square tentang Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konsep.....	25
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuesioner Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kayu Putih.
2. Hasil Analisis Penelitian
3. Master Table Penelitian
4. Surat penelitian
5. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

1. IMT = Indeks Massa tubuh
2. Kemenkes = Kementrian Kesehatan
3. LDL = Low density lipoprotein / kolestrol jahat
4. PISPK = Program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga
5. PTM = Penyakit tidak menular
6. RAAS = Sistem renin – angiotensin aldosterone
7. Riskedas = Riset kesehatan dasar
8. SQFFQ = Semi qualitative food frequency question
9. TD = Tekanan Darah
10. WHO = World Health Organization