

**HUBUNGAN ANTARA STRES DAN POLA MAKAN DENGAN
TERJADINYA KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DESA PUCANGAN**

Skripsi

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh:

Rizqi Kurniawan

J 210.100.039

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA STRES DAN POLA MAKAN DENGAN
TERJADINYA KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DESA PUCANGAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

RIZQI KURNIAWAN
J 210 100 039

**Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 23 September 2014,
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Susunan Dewan Penguji

1. **Abi Muhlisin, SKM., M. Kep** (.....) 
2. **Endang Zulaicha S, S.Kp** (.....) 
3. **Bd. Sulastri, S.kp., M.Kes** (.....) 

**Surakarta, 23 September 2014
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,**

Dr. Suwadji, M.Kes 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak dikemudian hari terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 23 September 2014



Rizqi Kurniawan

J210.100.039

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizqi Kurniawan
NIM : J 210 100 039
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN POLA MAKAN DENGAN
TERJADINYA KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DESA PUCANGAN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta
Pada tanggal : 23 September 2014

Yang menyatakan



(Rizqi Kurniawan)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jln A.Yani, Tromol Pos I Pabelan, KartasuraTelp. (0271) 717417

Surakarta 57102

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizqi Kurniawan

NIM : **J 210.100.039**

Program Studi : S1 - KEPERAWATAN

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA STRES DAN POLA**

MAKAN DENGAN TERJADINYA KEKAMBUHAN

HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU

LANSIA DESA PUCANGAN

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam penulisan skripsi yang saya buat ini, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan – kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari dan atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima

Surakarta, 23 September 2014

Yang membuat pernyataan,

(RIZQI KURNIAWAN)

MOTTO

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua

(Aristoteles)

Semangat dan usaha adalah kunci kesuksesan semua orang

(Penulis)

Barang siapa yang tidak pernah melakukan kesalahan , maka dia tidak pernah mencoba sesuatu yang baru

(Albert Einstein)

Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba karena di dalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil

(Mario Teguh)

Pandangan hari ini, kemarin sudah menjadi mimpi dan esok hari adalah sebuah visi. Tetapi hari ini yang sungguh nyata, menjadikan kemarin sebagai mimpi kebahagiaan dan setiap hari esok adalah visi harapan

(Alexander Pope)

Persembahan

Yang utama dari segalanya...

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah...

Sembah sujud dan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberiku kekuatan, membekaliku ilmu serta memperkenalkan kudengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang telah Engkau berikan kepada Hamba, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan..

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang yang sangat saya kasahi dan saya sayangi....

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tak terhingga, kupersembahkan karya sederhana ini kepada Ayahanda Ir. Muhammad Iqbal dan Ibunda Tri Murti Yulianti, SIP yang saya cintai, Kakakku Ajar Burhanudin Yusuf, ST dan Wahyu Dwi Utomo, ST yang saya sayangi yang selalu membuatku termotivasi dan selalu memberi kasih sayang, selalu mendo'akanku, selalu menasihatiiku menjadi lebih baik.

My Dear "NurulInayah"...

Sebagai tanda sayangku, aku persembahkan karya sederhana ini untukmu. Terimakasih atas kasih sayang, perhatian, dan kesabaranmu yang telah mendo'akan, memberiku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, semoga engkau pilihan yang terbaik untukku dan masa depanku.

Terimakasih Dear...

My Best Friends...

Forfun Fanatic (Dyas, Alfian, Dwi, Adit, Rian, Maria, Lutfi, Nurul, Rasti, Yuli, Asih, Rianti, Layli, Kiki)

Teman-teman kosku yang gokil (Adi, Tata, Erwin, Muklis, Aris)

Dyah Isna R, Sinta Dewi R, teman-teman S1 Keperawatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat, do'a kepadaku...

Almamaterku tercinta Universitas Muhammadiyah

Surakarta dan semua pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini, TerimaKasih.

"your dreams today, can be your future tomorrow"

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbil'alamin yang selalu penulis panjatkan atas nikmat yang senantiasa Allah SWT limpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Pucangan**”, skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan pembimbing dari berbagai pihak, maka dengan segala kerendahan hati penulis menghanturkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, SE., MM., Msc., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Suwadji, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Okti Sri P, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mb., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Abi Muhlisin, S.KM., M.Kep., selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
5. Endang Zulaicha S, S.Kp., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.

6. Bd. Sulastri, S.Kp., M.Kes., selaku penguji yang diharapkan memberikan banyak masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini,
7. Seluruh staf pengajar progdi S1 keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membimbing sehingga penulis mendapatkan bekal dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak, Ibu dan Kakak tercinta yang senantiasa mendo'akan, memberikan dukungan, semangat serta kasih sayang yang tiada pernah henti.
9. Ibu Bidan Ratih yang telah membantu penelitian saya
10. Teman-teman dan para sahabat yang telah memberikan semangat, dorongan dan senantiasa membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi yang baik perlu adanya penyusunan skripsi yang digunakan sebagai dasar dalam penyusunan skripsi, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan.

Surakarta, 23 September 2014

Penulis



(Rizqi Kurniawan)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRAC.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
I. Tinjauan Pustaka	8
A. Konsep Dasar Lansia.....	8
1. Pengertian Lansia.....	8
2. Klasifikasi Lansia.....	8
3. Karakteristik Lansia	8

4. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	9
5. Masalah Yang Sering Dihadapi Lansia.....	10
B. Hipertensi	11
1. Pengertian Hipertensi	11
2. Klasifikasi Hipertensi.....	12
3. Etiologi Hipertensi	12
C. Kekambuhan Hipertensi.....	13
1. Pengertian Kekambuhan Hipertensi.....	13
2. Faktor Yang Menyebabkan Kekambuhan hipertensi	13
D. Stres Pada Lansia	15
1. Pengertian Stres Lansia	15
2. Jenis Stres.....	15
3. Penyebab Stres	16
4. Tanda-tanda Stres Pada Lansia	17
5. Faktor Yang Mempengaruhi Stres lansia.....	18
6. Stres Pada Lansia.....	18
7. Hubungan Stres terhadap Kekambuhan Hipertensi.....	19
E. Pola Makan.....	21
1. Pengertian Pola Makan.....	21
2. Pengaturan Makanan Pada lansia.....	21
3. Hal- hal Yang harus Diperhatikan Pada Lansia.....	22
4. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Lansia.....	22
5. Jenis Makanan Yang Dianjurkan Penderita Hipertensi.....	23
6. Jenis Makanan Yang Harus Dibatasi Penderita Hipertensi..	23
7. Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Hipertensi....	24
II. Kerangka Teori.....	26
III. Kerangka Konsep	27
IV. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28

C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	29
3. Kriteria Sampel	31
D. Variabel Penelitian.....	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrumen Penelitian	34
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	36
H. Analisis dan Pengolahan Data	38
I. Etika Penelitian.....	40
J. Jalannya Penelitian.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Karakteristik Responden.....	45
B. Tingkat Stres Pada Lanjut Usia.....	46
C. Pola Makan Pada Lanjut Usia.....	47
D. Kekambuhan Hipertensi Pada Lanjut Usia.....	47
E. Hubungan Stres Dengan Kekambuhan Hipertensi.....	48
F. Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Hipertensi.....	49
BAB V PEMBAHASAN	
A. Tingkat Stres Pada Lanjut Usia.....	51
B. Pola Makan Pada Lanjut Usia.....	52
C. Kekambuhan Hipertensi Pada Lanjut Usia.....	54
D. Hubungan Stres Dengan Kekambuhan Hipertensi.....	56
E. Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Hipertensi.....	58
F. Keterbatasan.....	60
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	12
Tabel 1.4 Teknik Sampling	31
Tabel 1.5 Definisi Operasional	33
Tabel 1.6 Instrumen Pola Makan	36
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	47
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kekambuhan.....	47
Tabel 4.5 Cross Tabulation Antara Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Hipertensi.....	48
Tabel 4.6 Cross Tabulation Antara Pola Makan Dengan Kekambuhan Hipertensi.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2 Kerangka Teori.....	26
Gambar 1.3. Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian

Lampiran 4 Lembar Validitas

Lampiran 5 Lembar Olah Data

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN POLA MAKAN DENGAN TERJADINYA KEKAMBUIHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA PUCANGAN

Rizqi Kurniawan*, Abi Muhlisin**, Endang Zulaicha S***

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah besar dan serius di seluruh dunia karena prevalensinya tinggi dan cenderung meningkat di masa yang akan datang, penyebab hipertensi diantaranya stres dan pola makan yang tidak baik. Data yang di dapatkan di salah satu posyandu lansia di Desa Pucangan yang mempunyai jumlah lansia terbanyak yaitu tekanan darah tergolong tinggi yang ditandai dengan tekanan darah sekitar 140/90 mmHg sampai 190/100 mmHg, dari data tersebut bahwa tingkat kekambuhan di Desa Pucangan sangat tinggi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara stres dan pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi pada lansia di posyandu lansia desa Pucangan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua lanjut usia yang ada di Posyandu Lansia Desa Pucangan sebanyak 220 lansia, diambil sampel sebanyak 69 orang dengan teknik *proportional random sampling*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah stres dan pola makan sebagai variabel independen dan kekambuhan hipertensi sebagai variabel dependen. Instrumen yang digunakan adalah dengan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dengan analisis *Chi-Square* (X^2). Hasil penelitian menunjukkan 14 orang (20,3%) mempunyai tingkat stres sedang dan 55 orang (79,7%) mempunyai tingkat stres berat. Dilihat dari pola makan 14 orang (20,3%) mempunyai pola makan buruk, 41 orang (59,4%) mempunyai pola makan sedang, dan 14 orang (20,3%) mempunyai pola makan baik. Dilihat dari kekambuhan hipertensi yang tergolong kekambuhan sering ada 34 orang (49,3%), jarang ada 10,6%, dan kadang-kadang sebanyak 28 orang (40,6%). Hasil analisis *Chi-Square* diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dan pola makan dengan kekambuhan hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Pucangan. Kesimpulan yang didapatkan adalah ada hubungan signifikan antara stres dan pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Pucangan.

Kata kunci : Stress, pola makan, kekambuhan hipertensi.

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN STRESS AND DIET WITH HYPERTENSION IN ELDERLY RECURRENCE VILLAGE IN THE ELDERLY POSYANDU PUCANGAN

Rizqi Kurniawan*, Abi Muhlisin, Endang Zulaicha S*****

Hypertension is a major and serious problem throughout the world because of its prevalence is high and likely to increase in the future, including hypertension causes stress and not eating well. The data in get in one of the neighborhood health center in the village Pucangan elderly who have the highest number of elderly people is high blood pressure which is marked with blood pressure around 140/90 mmHg to 190/100 mmHg, from these data that the recurrence rate is very high in the village Pucangan. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and diet with recurrence of hypertension in the elderly in the village elderly posyandu Pucangan. The research method used is descriptive correlational cross-sectional design. The population in this study were all elderly in the village of posyandu Elderly Pucangan total of 220 elderly people, taken a sample of 69 people with a proportional random sampling technique. The variables used in this study are stress and diet as independent variables and recurrence of hypertension as the dependent variable. The instrument used was the questionnaire. Data analysis techniques used by Chi-Square (χ^2). The results showed 14 (20.3%) had moderate stress levels and 55 people (79.7%) had severe stress levels. Judging from the diet 14 people (20.3 %) a poor diet, 41 people (59.4 %) had a diet moderate, and 14 (20.3 %) had a good diet. Judging from the relatively recurrence recurrence hypertension often have 34 people (49.3%), 10,6% rarely, and sometimes as many as 28 people (40.6%). Chi-Square analysis results it is known that there is a significant relationship between stress and diet with a recurrence of hypertension in the elderly in Posyandu Elderly the village Pucangan. The conclusion obtained is no significant relationship between stress and diet with a recurrence of hypertension in the elderly in Posyandu Elderly the village Pucangan.

Keywords: *Stress, diet, hypertension recurrence.*