



**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, DURASI TIDUR, STATUS
GIZI, DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA KELOMPOK DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GAMBIR.**

SKRIPSI

JASMIN WULANSARI HIDAYAT

1910714043

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2023



**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, DURASI TIDUR, STATUS
GIZI, DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA KELOMPOK DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GAMBIR.**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

JASMIN WULANSARI HIDAYAT

1910714043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Jasmin Wulansari Hidayat

NIM : 1910714043

Tanggal : 6 Juli 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 27 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Jasmin Wulansari Hidayat)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jasmin Wulansari Hidayat
NIM : 1910714043
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Kebiasaan Makan, Durasi Tidur, Status Gizi, dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, 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 : Jakarta
Pada Tanggal : 27 Juli 2023
Yang Menyatakan,



(Jasmin Wulansari Hidayat)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Jasmin Wulansari Hidayat

NRP : 1910714043

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Makan, Durasi Tidur, Status Gizi,
dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada
Kelompok Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi

Ketua Penguji



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Penguji II



Desmanawan, S.Kom., Sp. Mat., PhD

DEKAN FIKES UPNVJ



Dr. Avliya Quratul Marjan S.Gz., M.Si

Penguji III (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 06 Juli 2023

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, DURASI TIDUR, STATUS GIZI, DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMBIR

Jasmin Wulansari Hidayat

Abstrak

Kondisi *quarter life crisis* yang dialami individu pada usia dewasa, menyebabkan gaya hidup individu mengalami perubahan ke arah negatif. Apabila hal ini dibiarkan dalam jangka waktu yang lama maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan seperti hipertensi. Hipertensi menjadi masalah serius di Indonesia, khususnya di provinsi DKI Jakarta. Berdasarkan Data Survey Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi di wilayah DKI Jakarta sebesar 33,43%. Apabila tidak ditangani maka akan mengakibatkan komplikasi pada organ tubuh seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan, durasi tidur, status gizi, dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Februari-Juni 2023 di wilayah kerja Puskesmas Gambir dengan jumlah sampel sebesar 68 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dan analisis data menggunakan uji univariat dan bivariate dengan uji *chi-square*. Hasil analisis data bivariate menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan ($p=0,933$) dan durasi tidur ($p=0,067$) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa serta terdapat hubungan antara status gizi ($p=0,01$) dan tingkat stress ($p=0,007$) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.

Kata Kunci: Kejadian Hipertensi, Dewasa Awal, Dewasa Akhir.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS, SLEEP DURATION, NUTRITIONAL STATUS, AND STRESS LEVELS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ADULT GROUP IN THE WORK AREA OF GAMBIR HEALTH CENTER

Jasmin Wulansari Hidayat

Abstract

Quarter life crisis conditions experienced by mature individual, causing individuals' lifestyles to change in a negative direction. If left for a long period of time it will result in health problems such as hypertension. Hypertension is a serious problem in Indonesia, especially in DKI Jakarta. According to statistic from 2018 Basic Health Research national survey, 33,43% people in the DKI Jakarta have hypertension. If left untreated, it will result in complications in organs such as the heart, brain, kidneys and eyes. The purpose of this study was to determine the relationship between eating habits, sleep duration, nutritional status, and stress levels with the incidence of hypertension in the adult group in the working area of the Gambir Health Center. This research used a cross-sectional study design which was carried out in February-June 2023 in the working area of the Gambir Health Center with a total sample of 68 samples. Sampling technique using purposive sampling method and data analysis using univariate and bivariate tests with chi-square test. The results of bivariate data analysis showed that there was no relationship between eating habits ($p=0.933$) and sleep duration ($p=0.067$) with the incidence of hypertension in the adult group and there was a relationship between nutritional status ($p=0.01$) and stress levels ($p=0.007$). With the incidence of hypertension in the adult group in the working area of the Gambir Health Center.

Keyword: Incidence of Hypertension, Early adulthood, Late adulthood

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Makan, Durasi Tidur, Status Gizi, dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM sebagai Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta, Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si. sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini, dan Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM selaku dosen penguji II dan Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi selaku dosen penguji I skripsi.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmu nya kepada penulis. Tidak lupa terima kasih kepada keluarga, Bapak Sa'bani Hidayat dan Ibu Mayasari, dan adik saya Khaira Zulaekasari Hidayat, dan atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan terus menerus untuk kelancaran skripsi ini. Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh teman-teman gizi angkatan 2019 serta semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi, saran, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini.

Jakarta, 6 Juli 2023

Penulis



Jasmin Wulansari Hidayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJIAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1. Dewasa	6
II.2. Hipertensi	7
II.3. Kebiasaan Makan	10
II.4. Durasi Tidur	12
II.5. Status Gizi	12
II.6. Stress	14
II.7. Matriks Penelitian Terdahulu	17
II.8. Kerangka Teori.....	20
II.9. Kerangka Konsep	21
II.10. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	23
III.2 Desain Penelitian	23
III.3 Populasi dan Sampel	23
III.4 Besaran Sampel	24
III.5 Pengumpulan Data	26
III.6 Etik Penelitian	32
III.7 Definisi Operasional.....	33
III.8 Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
IV.2. Hasil Analisis Univariat	37
IV.3. Hasil Analisis Bivariat.....	45

IV.4.	Keterbatasan Penelitian	52
BAB V PENUTUP.....		53
V.1	Kesimpulan.....	53
V.2	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA		55
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Hipertensi Menurut JNC-VII (P2PTM Kemenkes RI, 2019). ...	8
Tabel 2 Kategori Indeks Massa Tubuh	13
Tabel 3 Matriks Penelitian Terdahulu	17
Tabel 4 Besaran Minimal Sampel Pada Penelitian Terdahulu	25
Tabel 5 Definisi Operasional Penelitian	33
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Status Hipertensi Pada Kelompok Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	38
Tabel 7 Distribusi Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	39
Tabel 8 Gambaran Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	40
Tabel 9 Gambaran Distribusi Kebiasaan Makan pada Kelompok Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	42
Tabel 10 Gambaran Distribusi Durasi Tidur Responden Kelompok Dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir	43
Tabel 11 Gambaran Distribusi Status Gizi pada Kelompok Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	44
Tabel 12 Gambaran Distribusi Tingkat Stress Responden Kelompok Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	45
Tabel 13 Gambaran Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	46
Tabel 14 Gambaran Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	48
Tabel 15 Gambaran Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	50
Tabel 16 Gambaran Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Contoh Individu Usia Dewasa.....	6
Gambar 2 Kerangka Teori.....	20
Gambar 3 Kerangka Konsep	21
Gambar 4 dan 5, Microtoise dan Stadiometer.....	27
Gambar 6 Timbangan BB Digital	28
Gambar 7 Sphgmomanometer Digital	28
Gambar 8 Bagan Prosedur Pengumpulan Data.....	29
Gambar 9 Peta Wilayah Kecamatan Gambir	36
Gambar 10, 11, dan 12 Puskesmas Kecamatan Gambir, Puskesmas Kelurahan Duri Pulo, dan Puskesmas Kelurahan Petojo Selatan	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Kode Etik Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar PSP
- Lampiran 5 Lembar Inform Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin