



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES, *SELF-CARE*
BEHAVIOR, DAN BMI DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN
HIPERTENSI DI RS ISLAM JAKARTA-SUKAPURA**

SKRIPSI

AMALIA TRI WAHYUNINGSIH

2210711103

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES, *SELF-CARE*
BEHAVIOR, DAN BMI DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN
HIPERTENSI DI RS ISLAM JAKARTA-SUKAPURA**

SKRIPSI

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

Amalia Tri Wahyuningsih

2210711103

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Amalia Tri Wahyuningsih

NIM : 2210711103

Tanggal : 10 Januari 2026

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

Jakarta, 10 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Amalia Tri Wahyuningsih)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Amalia Tri Wahyuningsih
NIM : 2210711103
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi Pembangunan 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 Antara Tingkat Stres, *Self-care Behavior*, dan BMI dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di RS Islam Jakarta – Sukapura." 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 : 10 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Amalia Tri Wahyuningsih)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Amalia Tri Wahyuningsih
NIM : 2210711103
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Hubungan Antara Tingkat Stres, *Self-care Behavior*, dan BMI dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di RS Islam Jakarta – Sukapura

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

Jakarta, 30 Desember 2025

Penguji I

Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S
NIP. 198412182020122005

Penguji II

Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., M.Kep
NIP. 199103242019032014

Penguji III

Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep
NIP. 198901262022032006

Mengetahui,



Dr. Ir. Henry Binsar Harmonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamy Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES, *SELF-CARE BEHAVIOR*, DAN BMI DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI DI RS ISLAM JAKARTA-SUKAPURA

Amalia Tri Wahyuningsih

Abstrak

Hipertensi termasuk salah satu penyakit kronis yang berpotensi menurunkan kualitas hidup apabila tidak ditangani secara optimal. Kualitas hidup pasien hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tingkat stres, *self-care behavior*, serta *body mass index* (BMI). Penelitian ini bertujuan untuk mengkorelasikan tingkat stres, *self-care behavior*, dan BMI dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi di RS Islam Jakarta – Sukapura. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Sebanyak 257 pasien hipertensi dipilih sebagai sampel melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner DASS-42 untuk menilai tingkat stres, instrumen SC-HI untuk mengukur *self-care behavior*, WHOQOL-BREF untuk mengevaluasi kualitas hidup, serta pengukuran antropometri untuk menentukan BMI. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas hidup ($r = -0,544$; $p < 0,001$), *self-care behavior* dengan kualitas hidup ($r = 0,889$; $p < 0,001$), serta BMI dengan kualitas hidup ($r = 0,314$; $p < 0,001$). Temuan ini menegaskan bahwa semakin rendah tingkat stres, semakin baik *self-care behavior*, dan semakin terkontrol BMI, maka kualitas hidup pasien hipertensi cenderung lebih baik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan keperawatan yang komprehensif seperti manajemen stres dan terapi non-farmakologi untuk penatalaksanaan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Indeks Massa Tubuh, Kualitas Hidup, Perilaku Perawatan Diri, Stres.

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS, SELF-CARE BEHAVIOR, AND BMI WITH QUALITY OF LIFE OF HYPERTENSION PATIENTS AT JAKARTA-SUKAPURA ISLAMIC HOSPITAL

Amalia Tri Wahyuningsih

Abstract

Hypertension is a chronic condition that may adversely affect an individual's quality of life when not adequately managed. Several determinants are known to influence the quality of life of hypertensive patients, including psychological stress, self-care behavior, and nutritional status as reflected by body mass index (BMI). This study aimed to analyze the relationships between stress levels, self-care behavior, BMI, and quality of life among patients with hypertension at RS Islam Jakarta–Sukapura. A quantitative approach with a cross-sectional design was applied. A total of 257 hypertensive patients were recruited using purposive sampling. Data collection involved the DASS-42 questionnaire to assess stress levels, the SC-HI instrument to evaluate self-care behavior, the WHOQOL-BREF to measure quality of life, and anthropometric assessments to determine BMI. The Spearman Rank correlation test was used for data analysis. The findings demonstrated a significant negative correlation between stress levels and quality of life ($r = -0.544$; $p < 0.001$), while self-care behavior showed a strong positive correlation with quality of life ($r = 0.889$; $p < 0.001$). In addition, BMI was significantly associated with quality of life ($r = 0.314$; $p < 0.001$). These results suggest that lower stress levels, enhanced self-care practices, and optimal BMI are linked to better quality of life in hypertensive patients. Consequently, comprehensive nursing interventions, including stress management strategies and non-pharmacological therapies, are recommended to improve hypertension outcomes.

Keyword: *Body Mass Index, Hypertension, Self-Care Behavior, Stress, Quality Of Life.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres, *Self-Care Behavior*, Dan BMI Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di RS Islam Jakarta–Sukapura.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada dosen pembimbing yaitu ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang mendalam juga penulis sampaikan kepada ibunda tercinta Sulistiyani dan kakak penulis Satrio Wibisono atas doa, semangat, dan dukungan yang tidak pernah putus sepanjang perjalanan akademik ini. Serta untuk Alm. ayah tercinta, Wahyu Widodo, yang semasa hidupnya selalu memberikan semangat dan keyakinan agar penulis tidak menyerah dalam mengejar pendidikan. Tidak lupa juga kepada “Mukablokm” atau teman – teman seperjuangan penulis yang sudah membersamai di masa sulit maupun senang sejak awal perkuliahan sampai saat ini, yaitu Jauza Ratu, Ariela Anindya, Zahwa Putri, Amellia Eka, Nadia Nurjihan, Euis Ginitri, Putri Dayyanah, dan Nafisah Syara, semoga kebaikan akan selalu menyertai kita semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga nantinya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam manajemen pasien hipertensi.

Jakarta, 28 Desember 2025

Penulis

(Amalia Tri Wahyuningsih)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	iii
PENGESAHAN	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 9
II.1 Konsep Dasar Hipertensi.....	9
II.2 Konsep Dasar Stres	9
II.3 Konsep Dasar Self-care Behavior	29
II.4 Konsep Dasar <i>Body Mass Index</i> (BMI).....	37
II.5 Konsep Dasar Kualitas Hidup	39
II.6 Kerangka Teori	46
II.7 Penelitian Terdahulu	47
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 55
III.1 Kerangka Konsep	55
III.2 Hipotesis Penelitian.....	57
III.3 Definisi Operasional.....	58
III.4 Desain Penelitian.....	62
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	63
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	66
III.7 Metode Pengumpulan Data	67
III.8 Instrumen Penelitian.....	68
III.9 Uji Validitas dan Reabilitas	71
III.10 Analisis Data	73
III.11 Etika Penelitian	78

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	82
IV.1 Hasil Penelitian.....	82
IV.2 Pembahasan	92
IV.3 Keterbatasan Penelitian	112
 BAB V PENUTUP.....	 113
V.1 Kesimpulan	113
V.2 Saran	115
 DAFTAR PUSTAKA	 117
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi hipertensi Berdasarkan Joint National Commite (JNC) 7 ...	11
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi Menurut KEMENKES RI.....	12
Tabel 3	Klasifikasi BMI menurut Kemenkes RI	37
Tabel 4	Penelitian Terdahulu	47
Tabel 5	Definisi Operasional	58
Tabel 6	Dimensi kuesioner DASS-42.....	69
Tabel 7	Dimensi kuesioner SC-HI.....	69
Tabel 8	Dimensi kuesioner WHOQOL-BREF	70
Tabel 9	Kode Variabel Penelitian	74
Tabel 10	Analisis Univariat.....	77
Tabel 11	Analisis Bivariat	78
Tabel 12	Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan pada Uji <i>Spearman-rho</i>	78
Tabel 13	Tabel Uji Normalitas Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Berat Badan, dan Tinggi Badan (n=257).....	82
Tabel 14	Tabel Uji Normalitas Dimensi Self-care Behavior (n=257).....	82
Tabel 15	Tabel Uji Normalitas Dimensi Kualitas Hidup (n=257).....	83
Tabel 16	Tabel Distribusi Rata – rata Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Berat Badan, dan Tinggi Badan (n=257).....	83
Tabel 17	Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Lama Menderita Hipertensi, dan Jumlah obat anti-hipertensi yang dikonsumsi (n=257)	84
Tabel 18	Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Stres (n=257)	85
Tabel 19	Tabel Distribusi Frekuensi <i>Self-care behavior</i> (n=257)	86
Tabel 20	Tabel Distribusi Rata – rata Dimensi <i>Self-care Behavior</i> (n=257).....	86
Tabel 21	Tabel Distribusi Frekuensi Dimensi <i>Self-care Behavior</i> (n=257)	87
Tabel 22	Tabel Distribusi Frekuensi <i>Body Mass Index</i> (n=257)	87
Tabel 23	Tabel Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup (n=257)	88
Tabel 24	Tabel Distribusi Rata – rata Dimensi Kualitas Hidup (n=257)	88
Tabel 25	Tabel Distribusi Frekuensi Dimensi Kualitas Hidup (n=257)	89
Tabel 26	Hasil Analisis Bivariat Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup (n=257) 90	
Tabel 27	Hasil Analisis Bivariat <i>Self-care Behavior</i> dengan Kualitas Hidup (n=257)	91
Tabel 28	Hasil Analisis Bivariat <i>Body Mass Index</i> (BMI) dengan Kualitas Hidup (n=257)	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Teori <i>Self-care Deficit</i>	31
----------	--------------------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	46
Skema 2	Kerangka Konsep	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Skripsi
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 Formulir Pendaftaran Sidang Skripsi
- Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 5 Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan
- Lampiran 7 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 8 Kuesioner Tingkat Stres
- Lampiran 9 Kuesioner *Self – care Behavior*
- Lampiran 10 Kuesioner Kualitas Hidup
- Lampiran 11 Lembar Antropometri
- Lampiran 12 Surat *Ethical Approval* dari RS Islam Jakarta – Sukapura
- Lampiran 13 Izin penggunaan Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42), *Self-Care of Hypertension Inventory* (SC-HI), dan WHOQOL-BREF
- Lampiran 14 Hasil Analisis Data SPSS
- Lampiran 15 Timeline Penelitian
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 17 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 18 Hasil Uji Turnitin