

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMPOR 1
KABUPATEN KEBUMEN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh :

Aulia Kumala Fahlevi

NIM : 2021020022

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2024

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADINYA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMPOR 1
KABUPATEN KEBUMEN
SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh :

Aulia Kumala Fahlevi

NIM : 2021020022

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMPOR 1 KABUPATEN KEBUMEN

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal Januari 2025

Pembimbing,



(Dr. Basirun Al Ummah, M.Kes.)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMPOR 1 KABUPATEN KEBUMEN

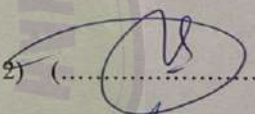
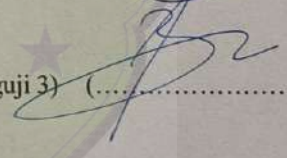
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Aulia Kumala Fahlevi

NIM : 2021020022

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Siti Mastuti, S.Kep., Ns., MPH (Penguji 1) 
2. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D (Penguji 2) 
3. Dr. Basirun Al Ummah, M.Kes (Penguji 3) 

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan 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 digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 16 Januari 2025



(Aulia Kumala Fahlevi)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Aulia Kumala Fahlevi

NIM : 2021020022

Program studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

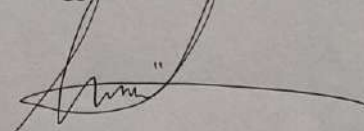
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMPOR 1 KABUPATEN KEBUMEN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal: 24 Januari 2025



(Aulia Kumala Fahlevi)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul ”Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen” proposal ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini tidak lepas dari kesalahan sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat berguna baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca.

Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan safa’atnya di hari akhir nanti. Terbentuknya proposal ini tidak lepas dari bimbingan serta bantuan yang sangat berarti dari berbagai pihak, baik secara moral maupun materi sehingga pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Kedua orang tua saya Ayah Chamim dan Ibu Khusnul Khotimah , adik saya Farhan Fahmi Hamim yang sangat saya cintai dan selalu mendukung serta memberikan do’anya sehingga proposal skripsi ini bisa terselesaikan tepat pada waktunya.
2. Dr. Hj. Herniyatun, M. Kep., Sp. Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Eka Riyanti, M. Kep., Sp. Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus Dosen Pembimbing Akademik di Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Ike Mardiaty Agustin., S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. Jiwa, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan .
5. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong.

6. Dr. M. Basirun Al Ummah, M,Kes. Selaku dosen pembimbing yang telah membantu dan memberikan masukan kepada saya dalam penyusunan proposal penelitian.
7. Siti Mastuti, S.Kep. Ns., MPH selaku ketua penguji 1 dan Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D, selaku penguji 2 dalam sidang proposal dan sidang hasil penelitian saya.
8. Kepala Puskesmas Sempor 1 yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Puskesmas Sempor 1.
9. Teman-Teman S1 Keperawatan Angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penyusunan proposal ini. Besar harapan penulis akan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian dan bermanfaat bagi semua khususnya bidan keperawatan.

Aamiin

Wassalamua'alaikum Wr. Wb.

Gombong, 16 Januari 2025

Aulia Kumala Fahlevi

HALAMAN MOTTO

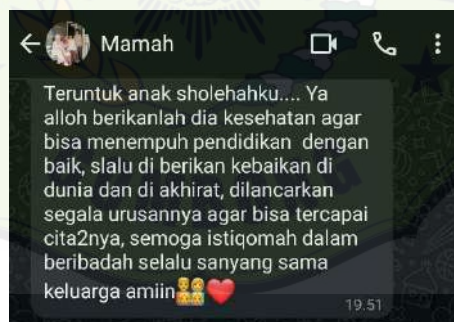
MOTTO:

“Sukses itu bukan hanya berhasil meraih yang kita rencanakan, sukses juga adalah berhasil bangkit ketika jatuh, itulah sukses”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(QS. Al-Baqarah : 286)

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkah untuk maju”

“Apapun yang terjadi, pulanglah sebagai sarjana pertama di keluarga”



Sumber : Chat WhatsApp, 11-11-2024 “Mamah”

HALAMAN PERSEMBAHAN:

Dengan penuh kesadaran yang cukup, peneliti mempersembahkan sebuah hasil karya Skripsi ini kepada:

1. Mamahku yang super hebat yang sangat dicintai disayangi, cinta pertamaku dan pintu surgaku Ibunda Khusnul Khotimah. Bapaku Chamim yang selalu kuat dalam hal apapun, selalu megusahakan apa yang aku mau yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun material, serta memberikan do'a yang setiap hari untuk saya sampai pada hari ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kasih sayang yang tidak dapat terbalaskan semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat, ridha, keberkahan serta kesehatan dalam setiap langkahnya.
2. Kepada Kakakku tercinta Alm. Idris Syubbanul Muntafa yang sudah berpulang ke surganya Allah SWT dan adikku tercinta Farhan Fahmi Khamim terimakasih selalu memberi *support*, doa semangat kepada penulis dan juga selalu memberikan bantuan baik material maupun non- material. Menjadi pendengar yang baik saat penulis meluangkan keluh kesah dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang berusaha begitu keras sampai di titik sejauh ini. Dimana di perantauan tidak memiliki siapa-siapa tetapi bisa bertahan sampai saat ini, sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih diriku...
4. Terimakasih Kepada Kepala Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen, dan perawat yang sudah membantu mengarahkan dalam penelitian ini.
5. Pembimbing peneliti yang sudah membimbing peneliti dalam penelitian ini, yang memberikan masukan, dukungan, dan motivasi kepada peneliti. Bapak Dr. Basirun Al Ummah, semoga bapak selalu diberikan kesehatan dan kelancara rezeki selalu sama Allah SWT.
6. Sahabat penulis dibangku perkuliahan ini yang selalu membersamai dari awal kuliah hingga saat ini. Terima kasih Enggal Agus Prayoga dan Dwi

Fariidatunnisaa yang banyak memberi makna berkesan di perkuliahan ini, yang kost dan rumahnya sering ditempati untuk singgah dan berkeluh bersama... *Big lovee...*

7. Kepada rekan-rekan terhebat, Rahmi Ratnaningsiwi, Ricky Yuda Prasetyo, Rizqi Arum Sari, Queensya Adiba Dzakyya, Muhammad Nur Imam, terimakasih telah menghibur hari-hari tersulit dalam proses skripsi saya dan terimakasih telah menjadi supportsystem ter the best yang pernah ada, yang tidak ada habisnya memberikan hiburan, dukungan, semangat, tenaga, serta bantuan yang senantiasa selalu sabar dalam menghadapi saya, terimakasih telah menjadi teman senang maupun susah, semoga kita semua menjadi sesosok orang sukses aminnnnnnn.....!!!
8. Terimakasih kepada keluarga besar Bani Taslimin yang selalu memberikan doa serta dukungan dan kelucuan-kelucuan, kekompakan rasa persaudaraan kalian yang begitu erat membuat penulis semangat dan senang sehingga penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai dan itu yang kalian tunggu-tunggu kan loveyou more.....

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Januari 2025

Aulia Kumala Fahlevi¹, Basirun Al Ummah²
Email: aulialevi83@gmail.com

ABSTRAK
HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMPOR 1
KABUPATEN KEBUMEN

Latar Belakang: Gaya hidup adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat yang sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi. Gaya hidup yang kurang sehat seperti kurangnya aktifitas fisik, pola makan yang kurang baik (konsumsi garam, daging berlebih), dan kebiasaan minum kopi dan kafein berlebih bisa menimbulkan kejadian hipertensi.

Tujuan: Menggali informasi lebih dalam mengenai gaya hidup berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sempor 1

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 103 responden. Untuk teknik pengambilan data dilakukan dengan cara responden mengisi kuisioner yang berupa google form yang dibantu oleh peneliti.

Hasil: Didapatkan hasil bahwa dari karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, hipertensi. Usia mayoritas usia 56-70 tahun sebanyak 63 responden (61,2%), jenis kelamin terbanyak perempuan dengan jumlah responden 72 (69,9%), pekerjaan terbanyak dari ibu rumah tangga sebanyak 45 responden (43,7%), serta rata-rata responden menderita hipertensi 1-5 tahun 63 (61.2%). Untuk gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi, pola makan, aktivitas fisik berhubungan dengan adanya kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Sempor 1 Kebumen.

Kesimpulan: Disimpulkan penelitian ini ada hubungannya antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sempor 1 Kebumen

Rekomendasi: Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu mampu untuk terus melakukan pembaharuan terkait gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci: gaya hidup, hipertensi, pasien hipertensi

- 1) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
2) Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
Faculty Of Health Science
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, December 2024

Aulia Kumala Fahlevi¹⁾, Basirun Al Ummah ²⁾
aulialevi83@gmail.com

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF
HYPERTENSION AT SEMPOR 1 HEALTH CENTER
KEBUMEN DISTRICT

Background: Lifestyle is one of the key factors influencing individuals' lives and is closely associated with the incidence of hypertension. Unhealthy lifestyle habits, such as lack of physical activity, poor diet (excessive consumption of salt and meat), and frequent consumption of coffee and caffeine, can significantly contribute to the development of hypertension.

Objective: To explore the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in patients at Sempor 1 Health Center.

Methods: This study employed a quantitative approach with a cross-sectional research design. Sampling was conducted using a purposive sampling technique, involving 103 respondents. Data collection was carried out through a questionnaire distributed via Google Forms, with researcher assistance provided when needed.

Results: The findings revealed demographic characteristics related to hypertension. The majority of respondents 63 (61.2%) were aged 56-70 years, and the woman respondents also accounted for 72 (69.9%). The most common occupation among respondents was housewives, comprising 45 individuals (43.7%). Additionally, the average respondent had been living with hypertension for 1-5 years 63 (61.2%) . Lifestyle factors, including coffee consumption habits, dietary patterns, and levels of physical activity, were found to be associated with hypertension in the Sempor 1 Health Center area.

Conclusion: This study concluded that there is a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension.

Recommendations: Future researchers are encouraged to conduct further studies that explore the relationship between lifestyle and hypertension, incorporating updated and more comprehensive data.

Keywords: hypertension; hypertension patients; lifestyle

¹⁾ Nursing Students of University of Muhammadiyah Gombong

²⁾ Nursing Lecturer of University of Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN:	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori	10
1. Hipertensi	10
2. Gaya Hidup.....	19
B. Kerangka Teori	25
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29

D. Variable Penelitian	29
E. Definisi Operasional.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	31
H. Etika Penelitian	32
I. Teknik Pengumpulan Data	32
J. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	40
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Sebelumnya	6
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	29



DAFTAR BAGAN

Gambar 2 1 Kerangka Teori	25
Gambar 2 2 Kerangka Konsep	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Hasil Uji Plagiarism

Lampiran 5 Lembar Bimbingan

Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 Instrumen Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terkait masalah kesehatan, Indonesia saat ini tengah menanggung dua beban. Beban tersebut menunjukkan bahwa penyakit menular masih menjadi masalah yang signifikan karena prevalensinya yang tinggi, Namun, gaya hidup masyarakat Indonesia yang serba cepat dan serba instan juga turut menyumbang pada meningkatnya penyakit tidak menular. Salah satu dari sekian banyak penyakit tidak menular yang diakibatkan oleh gaya hidup ini adalah hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018 dalam jurnal Sartika et al., 2023).

Hipertensi yaitu suatu keadaan penyakit dengan situasi tekanan darah yang dalam keadaan tinggi jauh dari batas normal yang terjadi pada rentang waktu panjang (Sahadewa *et al.*, 2019). Seseorang yang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah yang mengukur pada rentang dua kali dalam selisih waktu selama lima menit pada posisi rileks dan menghasilkan tekanan sistolik sebesar lebih tinggi dari ukuran normal serta hasil tekanan diastolik juga lebih tinggi dari batas normal. Hipertensi diklasifikasikan dalam 3 bagian yaitu: Hipertensi kelas 1 didefinisikan sebagai memiliki tekanan sistolik 140–159 mmHg dan tekanan diastolik 90–99 mmHg; hipertensi kelas 2 didefinisikan sebagai memiliki tekanan sistolik 160–179 mmHg dan tekanan diastolik 100–109 mmHg; dan hipertensi kelas 3 didefinisikan sebagai memiliki tekanan sistolik 180 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik 110 mmHg.

Hipertensi disebut *The Silent Killer* sebab penyakit ini bisa membunuh secara diam-diam (Rahayu., (2023) dalam jurnal Rachman *et al.*, (2023)). Penderita seringnya tidak mendapatkan tanda gejalanya, sehingga penderita tidak menyadari jika menderita hipertensi, juga biasanya baru didapatkan dari komplikasi yang sudah ada pada organ tubuh penderita hipertensi seperti jantung, otak, dan ginjal (Swandari, n.d. 2022). Meningkatnya tekanan darah yang terjadi pada jangka waktu panjang bisa mengakibatkan rusaknya pada

organ ginjalnya, penyakit jantung coroner, dan bisa mengakibatkan stroke apabila tidak terdeteksi secara dini serta pengobatan yang tidak mendukung (Kemenkes RI., 2021).

Hipertensi memang penyakit yang tidak menular tetapi hingga saat ini masih menjadi prioritas dalam dunia kesehatan atau komunitas medis baik secara global maupun nasional. Menurut Darwis *et al.*, (2023) faktor-faktor yang bisa berpengaruh terhadap kejadian hipertensi diklasifikasikan menjadi dua macam seperti faktor yang tidak bisa dimodifikasi seperti gender, usia, keturunan (mayor) dan faktor yang bisa dimodifikasi seperti kebiasaan makan, pola dalam berolahraga, merokok, alkohol, obesitas, kebiasaan minum kopi, stress, pola pikir, gaya hidup (minor).

Gaya hidup adalah suatu faktor yang penting dikarenakan faktor tersebut yang berpengaruh terhadap pola hidup masyarakat yang akhirnya bisa tergapai ataupun tidak terhadap taraf kesehatan masyarakat. Suatu status kesehatan orang dalam masyarakat biasanya dikaitkan dengan sejumlah taraf kesehatan masyarakat yang bisa dikirakan dari berbagai cakupan salah satunya yaitu dari segi *health behaviour*. *Health behaviour* adalah pola hidup yang nyata dari masyarakat yang nyata dikaitkan pada kesehatan masyarakat tersebut. Artinya penyakit hipertensi yang berada dimasyarakat ini dikarenakan pola hidup orang itu sendiri dalam perihal ini yaitu kebiasaan hidup, karena gaya hidup menjadi bagian sekunder manusia yang dapat diubah pada setiap zamannya baik cara berfikir, teknologi, perilaku, pola makan, hingga gaya hidup (Sriyatun., 2019).

Gaya hidup yang kurang baik bisa berpengaruh terhadap pemicu hipertensi seperti kebiasaan dalam beraktifitas fisik dalam jumlah di bawah normal, makanan yang kurang sehat, kebiasaan merokok dan juga stress. Memakan makanan instan yang mengandung bahan pengawet secara terstruktur, asupan garam yang lebih dari normal dan asupan lemak yang berlebih bisa meningkatkan tekanan darah. Oleh sebab itu gaya hidup urgent untuk dikaitkan dalam berkehidupan seharinya, seseorang yang mempunyai gaya hidup yang baik bisa menerapkan keseharian dalam berpola perilaku yang benar pada upaya menjaga kesehatan secara fisik, mental maupun sosial (Indartati *et al.*, 2024).

Murniani et al. (2024) menemukan bahwa gaya hidup, yang mencakup aktivitas fisik, merupakan salah satu tolok ukur untuk menghitung berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti aerobik, senam sehat, jalan kaki, atau olahraga lainnya. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengontrol kesehatannya dan menyadari pentingnya menjaga kesehatannya; semakin banyak aktivitas fisik, semakin termotivasi untuk melakukannya, dan hal ini juga dapat menurunkan prevalensi hipertensi. Lebih jauh, menurut Wijaya dkk. (2020), 3,2 juta kematian setiap tahunnya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik.

Elemen gaya hidup kedua adalah pola makan, yang merupakan tindakan utama yang dapat memengaruhi status gizi karena asupan zat gizi dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi. Masyarakat harus beralih ke pola makan yang lebih seimbang agar tetap sehat dan terhindar dari sejumlah penyakit kronis dan tidak menular. Pola makan yang sehat bermanfaat bagi masyarakat umum maupun masyarakat umum. Lebih jauh, prevalensi hipertensi dan pola makan saling berkorelasi kuat (Murniani *et al.*, 2024).

Sesuai dengan penelitian Murniani dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa kemungkinan terkena hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya frekuensi atau durasi merokok, merokok juga merupakan salah satu penyebab hipertensi. Efek dari merokok baru akan terasa 10 hingga 20 tahun kemudian. Rokok juga memiliki efek respons dosis, yang berarti semakin dini seseorang mulai merokok, semakin lama ia akan terus merokok dan semakin sulit untuk berhenti. Hal ini meningkatkan kemungkinan terkena hipertensi.

Untuk penanganan hipertensi bisa menjadi dua seperti farmakologi ataupun bukan dari farmakologi. Terapi farmakologi bisa seperti mengonsumsi obat-obatan anti hipertensi yang diupayakan bisa menurunkan tekanan darah yang tinggi. Sedangkan, untuk non farmakologi bisa dengan merubah perilaku hidup sehat seperti bisa mengurangi makanan yang berlemak dan natrium yang tinggi, mengurangi konsumsi alkohol, mengurangi tidak merokok, serta melakukan olahraga setiap harinya (Titin., 2023).

Kondisi dengan jumlah penderita terbanyak di seluruh dunia adalah hipertensi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2019. Pada tahun 2025, diperkirakan setidaknya 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi, dan kondisi serta komplikasinya akan merenggut nyawa sedikitnya 9,4 juta orang setiap tahunnya.

Setelah stroke dan tuberkulosis, hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak di Indonesia, yang mencakup 6,8% dari semua penyebab kematian di semua kelompok usia dan kondisi yang sering ditemukan di layanan kesehatan primer. Hipertensi menyerang pria dan wanita, lansia, dan anak-anak.

Berdasarkan jumlah kejadian hipertensi di Indonesia pada kelompok umur 18 tahun ke atas, persentase pada perempuan sebesar 36,9%, sedangkan pada laki-laki sebesar 31,3%. Berdasarkan kelompok umur, persentase penderita hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok umur 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%), ≥ 75 tahun (69,5%), 35-44 tahun (31,6%), dan 45-54 tahun (45,3%) (Riskesdas, 2018).

Data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan prevalensi hipertensi di provinsi tersebut pada tahun 2023 sebesar 70,28%, tahun 2022 sebesar 76,5%, tahun 2021 sebesar 76,0%, tahun 2020 sebesar 72,02%, dan tahun 2019 sebesar 67,46% (Wulandari, 2024). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, pada tahun 2019, terdapat 206.840 jiwa di Kabupaten Kebumen yang menderita tekanan darah tinggi. Angka kejadian di daerah pedesaan hanya 37,01%, sedangkan di daerah perkotaan angkanya agak lebih tinggi, yakni sekitar 38,11% (Farid Al Falaq, 2023).

Di antara 109 responden, setidaknya 48 orang memiliki latihan fisik yang buruk (85,7%), yang lebih tinggi daripada persentase responden hipertensi dengan aktivitas fisik yang baik, menurut temuan sebuah penelitian oleh Amelia et al. (2024) tentang hubungan antara gaya hidup dan tingkat hipertensi. Ada 32 (60,4%) responden non-hipertensi yang aktif secara fisik, sedangkan 46 (80,7%) responden hipertensi memiliki kebiasaan makan yang buruk, yang dianggap lebih tinggi daripada jumlah responden hipertensi yang memiliki

kebiasaan makan sehat. Responden hipertensi dengan perilaku merokok berjumlah 49 (84,5%), sedangkan 29 (55,7%) responden non-hipertensi memiliki kebiasaan makan yang baik. Namun, 31 (60,8%) responden tidak merokok dan tidak memiliki hipertensi.

Berdasarkan data yang didapatkan pada studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti pada 13 September 2024 dalam 3 bulan terakhir terdapat 140 pasien dengan hipertensi di Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen. Peneliti juga melakukan wawancara pada 5 responden yang mengalami hipertensi, yaitu responden hipertensi yang memiliki aktivitas dan pola makan yang kurang baik berjumlah 3 responden perempuan sedangkan yang memiliki aktivitas dan pola makan yang baik 2 responden laki-laki, responden hipertensi yang mengonsumsi minuman kopi berlebih berjumlah 2 perempuan dan 1 laki-laki dan sedangkan yang tidak mengonsumsi kopi berlebih 2 responden perempuan.

Sesuai permasalahan di atas maka peneliti sangat memiliki ketertarikan terhadap penelitian terkait bagaimana “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sempor 1”.

B. Rumusan Masalah

Sesuai pemaparan di atas, rumusan permasalahan pada penelitian ini yaitu “Apakah gaya hidup berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sempor 1?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sempor 1.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sempor 1.
- b. Menganalisis hubungan antara kebiasaan minum kopi atau kafein terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sempor 1.
- c. Menganalisis hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sempor 1.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien Hipertensi

Hasil yang didapat ini bisa dijadikan pedoman untuk meningkatkan kesadaran pasien hipertensi agar bisa mengubah gaya hidup sehat yang lebih baik.

2. Bagi Peneliti

Hasil yang didapat bisa membuka pikiran dan pengalaman peneliti saat melaksanakan penelitian perihal hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sempor 1.

3. Bagi Institusi

Temuan penelitian ini dapat ditambahkan ke sumber daya perpustakaan dan digunakan sebagai panduan oleh peneliti masa depan yang meneliti hubungan antara pilihan gaya hidup dan prevalensi hipertensi.

E. Keaslian Penulisan

Tabel 1. 1 Penelitian Sebelumnya

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian lain
Antin Nurul Laeliah, Sutik, Cucun Setya Ferdina Tahun 2023	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Kedungwilu	Penelitian <i>analitik korelasioonal</i> dengan pendekatan	Diperoleh hasil: hampir setengahnya masuk klasifikasi	Persamaan : Variabel bebas gaya hidup Variabel

		<i>Crossectional</i>	hipertensi tingkat 2 Sebesar 36	terikat hipertens
Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian lain
	Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung		responden (49,3%), memiliki gaya hidup tidak baik 46 responden (63%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat tinggi antara gaya hidup dengan hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung. (Laeliyah <i>et al.</i> , 2023)	Perbedaan : Variabel bebas ditambah faktor sosial ekonomi Populasi penelitian ini yaitu lansia Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah <i>simple random sampling</i> Tempat penelitian Jumlah sample Waktu
Dyah Ayu Hidayatunnafi 'ah Tahun 2023	Hubungan Gaya Hidup Dan Tingkat Stress Dengan Kejadia Hipertensi Di Usia Produktif	Penelitian yaitu kuantitatif <i>non eksperimen tal</i> dengan studi korelasi, dengan jumlah sample 86 responden.	Diperoleh hasil: pada variabel gaya hidup sebagian besar memiliki gaya hidup yang baik 55 responden (64,0%), cenderung mengalami tekanan darah normal 28	Persamaan : -Variabel bebas gaya hidup -Variabel terikat hipertensi Perbedaan: -Variabel bebasnya ditambah tingkat stress

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian lain
			responden (32,6%), memiliki gaya hidup yang tidak baik 31 responden (36,0%), mengalami hipertensi derajat 2 sebanyak 20 responden (23,3%). Dan dari variabel tingkat stres yang mengalami tingkat stres sedang 37 responden (43,0%), mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 19 responden (22,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi diusia produktif.(Ayu Hidayatunnafi', ah, 2023)	-Teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu <i>sample random sampling</i> - Waktu -Tempat penelitian -Jumlah sample

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian lain
Ayu Budiyan Tahun 2023	Hubungan Gaya Hidup Pasien Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Anwar Medika Sidoarjo (Doctoral Dissertation, Universitas Bina Sehat Ppni).	Desain penelitian analitik dengan pendekatan retrospektif	Dengan nilai koefisien korelasi = 0,930 yang menunjukkan hubungan sangat kuat dan korelasi positif, maka data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p < (0,000) < (0,05)$), maka H_0 ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pilihan gaya hidup responden yang buruk merupakan akar penyebab hipertensi yang dialaminya. (Budiani et., 2023)	Persamaan : 1. Variabel bebas gaya hidup 2. Variabel terikat hipertensi Perbedaan : 1. Waktu 2. Tempat penelitian 3. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan <i>consecutive sampling</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, A., Fajrianti, G., & Murniani, M. (2024). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.37287/Jppp.V6i4.2747>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (N.D.). *Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian*.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V1i2.57>
- Ayu Hidayatunna'ah, D. (2023). *Hubungan Gaya Hidup Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Di Usia Produktif* [Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/29898/>
- Darwis, Darwis, D., & Asdar, F. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 90–99. <https://doi.org/10.35892/Jimpk.V3i4.945>
- Farid Al Falaq, N. 2022030037. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Multazam Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Gombong* [Masters, Universitas Muhammadiyah Gombong]. <https://repository.unimugo.ac.id/3181/>
- Heryana, A. (2020). *Etika Penelitian*. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.13880.16649>
- Hill Ansley, (2018). How Does Coffee Affect Your Blood Pressure?: Health Line; United Kingdom. <https://www.healthline.com>
- Indartati, I., Marhamah, M., Sari, R. N., & Sunarti, S. (2024). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di

- Puskesmas Kota Datar. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.47709/Healthcaring.V3i1.3517>
- Laeliyah, A. N., Sutik, S., & Ferdina, C. S. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Kedungwilu Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Kesehatan*, 1(3), Article 3.
- Makawekes, E., Suling, L. and Kallo, V. 2020 *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun*, Jurnal Keperawatan, 8(1), doi: 10.35790/jkp.v8i1.28415.
- Marni, Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit Nem.
- Nababan Asmita. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Paniran Kecamatan Siborongborong. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika. P01031216045
- Nisa, F. (2024). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Risiko Hipertensi*
- Pane, H. A. (2023). *Hubungan Pola Makan Lansia Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sadabuan 2023*. <http://localhost:8080/Xmlui/Handle/123456789/5464>
- Purba, M. M. (2022). *Gambaran Faktor Risiko Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Namorambe Tahun 2021*. <https://repository.uhn.ac.id/Handle/123456789/7194>
- Putra, K. R. A., Landra, N., & Puspitawati, N. M. D. (2022). Pengaruh Motivasi Kerja Dan Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karayawan Pada Lpd Se-Kecamatan Tabanan. *Emas*, 3(9), 126–137.
- Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), Article 4. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.V15i4.1872>

Researchgate. (N.D.). Retrieved July 30, 2024, From https://www.researchgate.net/publication/342476833_Analisis_Data_Penelitian_Kuantitatif/Link/5ef60ec3458515505072aea1/Download?Tp=Eyjjb250zxh0ijp7imzpcnn0ugfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uiiwicgfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uin19

Sabila, V. P., & Sari, I. P. (2023). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Usia 24-54 Tahun Di Lpmp Sumsel. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16919–16936. <https://doi.org/10.31004/Prepotif.V7i3.22229>

Salwa Salsabila, 190604075. (2023). *Pengaruh Gaya Hidup Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Pada Produk Skincare Avoskin Di Kota Banda Aceh* [Masters, Uin Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/>

Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.31959/Js.V11i1.615>

Sartika, A., Ferasinta, F., & Panzilion, P. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.36085/Jkmb.V11i1.5242>

Sartina, R. O. (2021). *Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Gampong Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh)* [Universitas Bina Bangsa Getsempena]. <https://repository.bbg.ac.id/handle/repository.bbg.ac.id/handle/1067>

Sahadewa, Novita, N., Dwipa, K., Yoga, G. A., & Pertiwi, M. D. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Usia Lanjut Di Puskesmas Krian Kabupaten Sidoarjo. *Hang Tuah Medical Journal*, 17(1), Article 1.

Sheldon, (2019). Caffeine: How does it affect blood pressure?; Mayo Clinic: Florida <https://www.mayoclinic.org/>

- Supriati, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020*. <https://Repository.Stikesbcm.Ac.Id/Id/Eprint/108/>
- Swandari. (N.D.). *View Of Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap Periode Maret-Mei 2022*. Retrieved November 25, 2024, From <https://Jurnal.Umus.Ac.Id/Index.Php/Jophus/Article/View/860/531>
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Ejurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/Ejam.V2i3.50>
- Sya'id, A., (N.D.). *Garuda—Garba Rujukan Digital*. Retrieved August 27, 2024, From <https://Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Documents/Detail/3350229>
- Widayanti, T. A. (2019). *Pengaruh Merokok Terhadap Penyakit Hipertensi*. *Osf*. <https://doi.org/10.31219/Osf.Io/Pa3k5>
- Wulandari. (2024). Gaya Hidup yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Puskesmas Toroh I. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(2), Article 2.
- Yunitasari, E., Triningsih, A., & Pradanie, R. (2020). Analysis Of Mother Behavior Factor In Following Program Of Breastfeeding Support Group In The Region Of Asemrowo Health Center, Surabaya. *Nurseline Journal*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.19184/Nlj.V4i2.11515>
- Zakariah, M. A., & Afriani, V. (2021). *Analisis Statistik Dengan Spss Untuk Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

Kegiatan	Maret 2024	Juni 2024	Juli 2024	Agus 2024	Sep 2024	Okto 2024	Nov 2024	Des 2024	Jan 2025
Pengajuan judul									
Studi pendahuluan									
Penyusunan Proposal									
Ujian Proposal									
Perbaikan proposal dan Uji Etik									
Penelitian									
Analisis Data									
Hasil Dan Pembahasan									
Seminar Hasil									

Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 627.5/II.3.AU/PN/VII/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 12 Juli 2024

Kepada :
Yth. Poli Jantung dan Pembuluh Darah

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Aulia Kumala Fahlevi
NIM : 2021020022
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan

 **PEMERINTAHAN KABUPATEN KEBUMEN**
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA
PUSKESMAS SEMPOR 1
Jalan. Kaligandu No.109 Jatinegara Sempor, Kode Pos 54471 Telp.0812 2575 5014
Laman <https://puskesmassemporsatu.kebumenkab.go.id/>
Pos-el puskesmassemporsatu@gmail.com

Nomor : 400.7.22 / 5150 / IX /2024 Sempor, 03 September 2024
Lampiran : -
Perihal : Balasan

Kepada .
Yth. Ketua Lembaga Penelitian dan
Pengabdian Masyarakat, Universitas
Muhammadiyah Gombong

di
GOMBONG

Dengan Hormat
Menerangkan bahwa :

Nama : Aulia Kumala Fahlevi
NIM : 2021020022
Mahasiswa : Universitas Muhammadiyah Gombong

Bahwa Mahasiswa tersebut di atas telah kami setujui untuk melaksanakan Study
Pendahuluan dengan judul Hubungan Gaya Hidup Dengan Terjadinya Hipertensi di Wilayah
kerja Puskesmas Sempor I .
Demikian surat ini kami sampaikan dan dapat di pergunakan dengan semestinya


Kepala Puskesmas Sempor 1
Kepala Tata Usaha
Drs. Ketut P. S. Kep. M.M
NIP. 196903021989032006

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1055.5/IL.3.AU/PN/I/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 06 Januari 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Sempor 1

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Aulia Kumala Fahlevi
NIM : 2021020022
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5. Surat Balasan ijin penelitian



PEMERINTAHAN KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA
PUSKESMAS SEMPOR 1

Jalan. Kaligandu No.109 Jatinegara Sempor, Kode Pos 54471 Telp.0812 2575 5014
Laman <https://puskesmassemporsatu.kebumenkab.go.id/>
Pos-el puskesmassemporsatu@gmail.com

Nomor : 400.7.22 / 245 / 1/2025 Sempor, 13 Januari 2025
Lampiran : -
Perihal : Balasan

Kepada .
Yth. Ketua Lembaga Penelitian dan
Pengabdian Masyarakat, Universitas
Muhammadiyah Gombong

di.
GOMBONG

Dengan Hormat
Menerangkan bahwa :

Nama	:	Aulia Kumala Fahlevi
NIM	:	2021020022
Mahasiswa	:	Universitas Muhammadiyah Gombong

Bahwa Mahasiswa tersebut di atas telah kami setuju untuk melaksanakan ijin Penelitian dengan judul Hubungan Gaya Hidup Dengan Terjadinya Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Sempor 1 .

Demikian surat ini kami sampaikan dan dapat di pergunakan dengan semestinya


a.n. Kepala Puskesmas Sempor 1
Kepala Tata Usaha
Eny Retno P. S.Kep. M.M
NIP. 196903021989032006

Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 396.6/II.3.AU/F/KEPK/XII/2024

No. Protokol : 11113001266



Peneliti
Researcher : Aulia kumala fahlevi
Dr. M. Basirun Al Ummah, M. Kes

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TERJADINYA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SEMPOR 1 KABUPATEN
KEBUMEN"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND THE
OCCURRENCE OF HYPERTENSION AT THE SEMPOR 1
HEALTH CENTER, KEBUMEN REGENCY"

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 setiap standar.

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 Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Desember 2024 sampai dengan tanggal 27 Desember 2025

This declaration of ethics applies during the period December 27, 2024 until December 27, 2025

December 27, 2024
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 7. Hasil Uji Turnitin

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	--

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

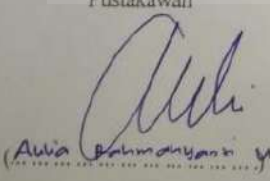
Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sempor 1
Kabupaten Kebumen

Nama : Aulia Kurnala Fahlevi
NIM : 2021020022
Program Studi : S1 Keperawatan
Hasil Cek : 23%

Gombong, 17 Januari 2025

Pustakawan  (Aulia Kurnala Fahlevi)	Mohongetahui, Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT  (Sawiji, M.Sc)
--	--

Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden

FORMULIR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth Calon Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertentangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.

Nama : Aulia Kumala Fahlevi

NIM : 2021020022

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul ” **Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen** ”

Penelitian ini tidak menimbulkan dampak buruk bagi saudara/i sebagai responden. Semua data dan informasi yang didapat dari responded akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Dengan ini saya selaku peneliti mohon kesedian saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan. Atas perhatian dan kesediaanya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Aulia Kumala Fahlevi

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong tentang ” Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen”

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang menyantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila bapak/ibu masih ada yang perlu ditanyakan, Bapak, ibu atau keluarga dapat menghubungi peneliti nomor 089742952378 .

Atas bantuannya dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Kebumen, 2024

Partisipan

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

Aktivitas Fisik					
No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Apakah setiap hari Anda rutin berolahraga?				
2.	Apakah anda berolahraga selama 30 menit tiap hari (jalan pagi, senam, bersepeda, dll)?				
3.	Apakah anda berolahraga seminggu 3 kali?				
4.	Apakah anda mengeluarkan keringat saat olahraga?				
5.	Apakah anda melaksanakan kegiatan keseharian seperti membersihkan rumah, mencuci sehari dalam waktu 30 menit?				

Konsumsi Kopi					
No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Apakah anda rutin minum kopi setiap hari?				
2.	Apakah kopi yang anda minum suka dicampur dengan bahan lain?				
3.	Apakah anda mengonsumsi kopi lebih dari 1 kali dalam sehari?				

4.	Apakah menyukai minuman yang mengandung kafein (teh, coklat, soda, soft drink) sehari lebih dari 1 kali?				
5.	Apakah anda mengkonsumsi kopi setelah makan?				

Pola Makan					
No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Apakah anda suka makan makanan asin (ikan asin, cumi asin, udang asin, telur asin) lebih dari 3 kali dalam seminggu?				
2.	Apakah anda suka makan makanan daging ayam lebih dari 3 kali dalam seminggu				
3.	Apakah anda suka makan daging sapi lebih dari 3 kali dalam seminggu?				
4.	Apakah anda suka makan daging kambing lebih dari 3 kali dalam seminggu?				
5.	Apakah anda suka makan gorengan lebih dari 3 kali dalam seminggu?				
6.	Apakah anda suka makan mie instant lebih dari 3 kali dalam seminggu				
7.	Apakah anda mengkonsumsi makanan yang mengandung MSG (micin) 3 kali dalam seminggu?				

Keterangan:

1. Pertanyaan positif (Favorable)

- a. Selalu : 4
- b. Sering : 3
- c. Kadang-kadang : 2
- d. Tidak pernah : 1

2. Pertanyaan negatif (Unfavorable)

- a. Selalu : 1
- b. Sering : 2
- c. Kadang-kadang : 3
- d. Tidak pernah : 4

Keterangan Hasil:

- 1. Baik : lebih dari 50%
- 2. Tidak baik : kurang dari 50%
- 3. Normal : di bawah 140/90 mmHg
- 4. Hipertensi : di atas 140/90 mmHg

TABEL HASIL PENGUKURAN TEKANAN DARAH

No	Nama	Umur	Pekerjaan	Jenis kelamin		Tekanan Darah		Lama menderita Hipertensi
				L	P	Sebelum	Sesudah	

Lampiran 10. Hasil Analisa Data

UNIVARIAT

		USIA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41-55	40	38.8	38.8	38.8
	56-70	63	61.2	61.2	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

		PEKERJAAN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DII	18	17.5	17.5	17.5
	Ibu Rumah Tangga	45	43.7	43.7	61.2
	Wiraswasta	14	13.6	13.6	74.8
	Wirausaha	26	25.2	25.2	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

		JENIS_KELAMIN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	31	30.1	30.1	30.1
	Perempuan	72	69.9	69.9	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

		LAMA_MENDERITA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 tahun	14	13.6	13.6	13.6
	1-5 tahun	63	61.2	61.2	74.8
	> 5 tahun	26	25.2	25.2	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

HIPERTENSI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	29	28.2	28.2	28.2
	Hipertensi	74	71.8	71.8	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

MINUM_KOPI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Beresiko	37	35.9	35.9	35.9
	Risiko	66	64.1	64.1	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

POLA_MAKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	56	54.4	54.4	54.4
	Baik	47	45.6	45.6	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

AKTIVITAS_FISIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	73	70.9	70.9	70.9
	Baik	30	29.1	29.1	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

BIVARIAT

MINUM KOPI HIPERTENSI

Crosstab

			HIPERTENSI		Total
			Normal	Hipertensi	
MINUM_KOPI	Tidak Beresiko	Count	18	19	37
		% of Total	17.5%	18.4%	35.9%
	Risiko	Count	11	55	66
		% of Total	10.7%	53.4%	64.1%
Total	Count		29	74	103
	% of Total		28.2%	71.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	11.988 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	10.460	1	.001		
Likelihood Ratio	11.709	1	.001		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	11.872	1	.001		
N of Valid Cases	103				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.42.

b. Computed only for a 2x2 table

POLA MAKAN HIPERTENSI

Crosstab

			HIPERTENSI		Total
			Normal	Hipertensi	
POLA_MAKAN	Kurang Baik	Count	27	29	56
		% of Total	26.2%	28.2%	54.4%
	Baik	Count	2	45	47
		% of Total	1.9%	43.7%	45.6%
Total	Count		29	74	103
	% of Total		28.2%	71.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	24.411 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	22.286	1	.000		
Likelihood Ratio	28.347	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	24.174	1	.000		
N of Valid Cases	103				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.23.

b. Computed only for a 2x2 table

AKTIVITAS FISIK HIPERTENSI

Crosstab

			HIPERTENSI		
			Normal	Hipertensi	Total
AKTIVITAS_FISIK	Kurang	Count	15	58	73
	Baik	% of Total	14.6%	56.3%	70.9%
	Baik	Count	14	16	30
		% of Total	13.6%	15.5%	29.1%
Total		Count	29	74	103
		% of Total	28.2%	71.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	7.171 ^a	1	.007		
Continuity Correction ^b	5.938	1	.015		
Likelihood Ratio	6.840	1	.009		
Fisher's Exact Test				.015	.008
Linear-by-Linear Association	7.101	1	.008		
N of Valid Cases	103				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.45.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 11. Hasil Exel

Minum Kopi

No	Minum Kopi					JUMLAH
	SOAL1	SOAL2	SOAL3	SOAL4	SOAL5	
1	4	1	3	1	1	10
2	2	1	3	2	2	10
3	3	2	2	1	1	9
4	3	2	4	1	2	12
5	4	2	4	1	2	13
6	3	2	4	1	2	12
7	3	2	3	2	1	11
8	3	2	3	2	1	11
9	2	3	2	3	1	11
10	3	2	4	1	2	12
11	4	2	2	1	2	11
12	3	2	4	1	2	12
13	3	2	2	1	2	10
14	3	1	4	3	1	12
15	3	2	4	1	1	11
16	4	2	3	1	3	13
17	4	2	4	1	2	13
18	1	1	1	2	1	6
19	3	2	3	2	4	14
20	3	2	4	1	2	12
21	2	2	2	2	2	10
22	4	3	4	1	4	16
23	2	1	2	2	2	9
24	2	2	1	3	2	10
25	2	4	2	2	2	12
26	3	1	2	2	2	10
27	2	2	2	2	1	9
28	1	1	1	1	1	5
29	4	1	4	2	2	13
30	1	1	1	2	1	6
31	2	2	2	2	1	9
32	1	1	1	1	1	5
33	2	3	2	2	4	13
34	2	2	2	1	1	8
35	2	2	1	1	1	7

36	2	2	2	1	2	9
37	2	1	2	2	4	11
38	2	1	2	2	2	9
39	4	2	2	1	4	13
40	2	2	2	4	2	12
41	2	2	1	4	2	11
42	2	1	1	4	1	9
43	3	2	3	3	2	13
44	3	3	2	3	1	12
45	1	2	4	2	3	12
46	3	2	3	2	2	12
47	4	2	4	2	2	14
48	3	2	3	2	2	12
49	4	2	3	2	3	14
50	3	2	4	2	2	13
51	4	2	4	2	2	14
52	4	2	3	2	3	14
53	3	4	2	3	2	14
54	3	2	4	2	3	14
55	3	2	4	2	3	14
56	3	2	4	2	3	14
57	3	2	4	2	3	14
58	3	2	3	2	4	14
59	3	2	4	2	3	14
60	3	2	3	2	2	12
61	3	2	4	2	4	15
62	3	2	4	2	4	15
63	3	2	3	3	2	13
64	3	3	4	3	2	15
65	3	2	3	3	4	15
66	4	3	2	3	3	15
67	1	1	1	2	1	6
68	2	1	1	4	1	9
69	1	1	1	2	1	6
70	1	2	1	3	1	8
71	1	1	1	2	1	6
72	2	1	2	3	2	10
73	3	1	2	1	3	10
74	1	1	1	4	1	8
75	2	1	1	1	1	6
76	3	1	2	1	3	10
77	3	3	1	2	2	11
78	2	3	1	4	2	12
79	2	1	2	1	1	7
80	2	2	1	3	1	9

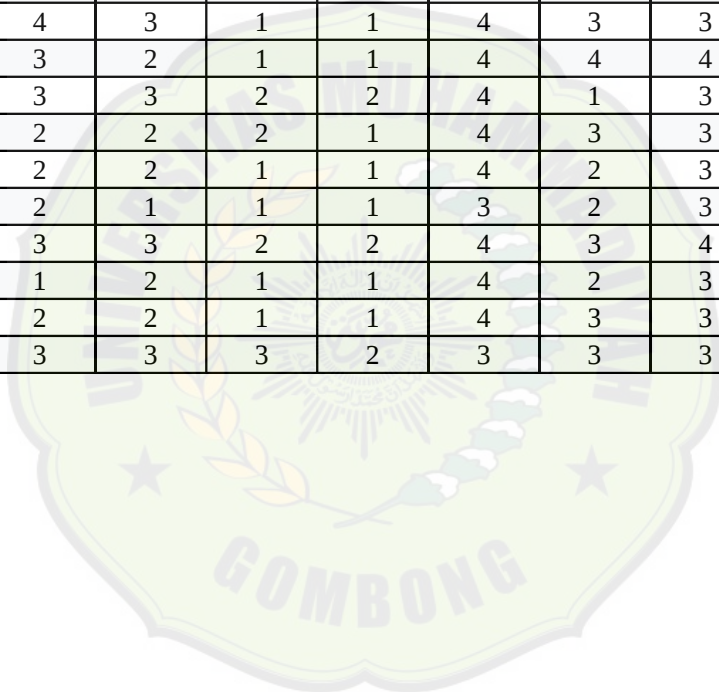
81	2	1	1	4	2	10
82	2	2	1	2	1	8
83	1	1	1	2	1	6
84	2	2	2	4	2	12
85	1	1	1	2	1	6
86	2	2	2	3	2	11
87	4	1	4	4	4	17
88	4	4	4	4	4	20
89	3	3	3	3	3	15
90	2	2	3	4	2	13
91	3	1	3	3	2	12
92	4	4	4	4	4	20
93	3	1	1	4	3	12
94	4	4	4	4	4	20
95	4	4	4	4	4	20
96	3	1	3	3	3	13
97	4	4	4	4	4	20
98	2	2	2	2	2	10
99	4	4	4	4	4	20
100	4	3	3	3	2	15
101	4	4	4	4	4	20
102	2	2	2	2	2	10
103	3	3	2	3	2	13

Pola Makan

No	Pola Makan							JUMLAH
	SOAL1	SOAL2	SOAL3	SOAL4	SOAL5	SOAL6	SOAL7	
1	3	4	2	1	1	1	2	14
2	2	4	2	3	4	2	4	21
3	3	4	2	1	2	3	4	19
4	2	4	2	3	3	4	3	21
5	3	4	2	3	4	3	4	23
6	2	4	1	1	1	1	4	14
7	3	4	3	3	4	3	4	24
8	2	4	2	3	1	1	1	14
9	1	2	1	1	4	1	4	14
10	3	4	2	3	4	2	4	22
11	3	4	2	3	4	3	4	23
12	3	4	2	3	4	3	4	23
13	3	3	1	1	1	3	1	13
14	3	1	2	1	3	1	2	13
15	3	4	1	1	1	1	1	12
16	3	1	1	3	1	1	4	14
17	1	3	1	1	1	2	4	13
18	1	2	2	2	4	2	2	15
19	3	4	1	1	1	1	1	12
20	3	4	2	3	4	2	4	22
21	2	2	2	2	2	2	2	14
22	3	1	2	2	1	1	2	12
23	2	1	2	1	4	1	3	14
24	2	2	1	1	1	2	4	13
25	4	2	1	1	2	1	2	13
26	2	2	2	2	2	2	2	14
27	1	2	2	2	2	2	3	14
28	1	1	2	2	2	1	4	13
29	4	2	1	1	4	2	4	18
30	4	2	1	1	4	1	4	17
31	2	2	1	1	4	2	2	14
32	1	1	2	3	3	3	3	16
33	2	2	1	1	3	2	3	14
34	3	1	1	1	1	2	4	13
35	4	4	1	1	2	1	1	14
36	4	3	1	1	1	1	3	14
37	2	2	1	1	4	2	4	16
38	4	2	1	1	2	1	1	12
39	4	1	1	1	1	1	3	12
40	2	3	3	1	2	1	1	13

41	3	2	1	1	1	2	3	13
42	2	3	1	2	3	1	2	14
43	2	3	2	1	2	1	1	12
44	4	1	2	1	1	2	1	12
45	3	1	2	2	1	2	2	13
46	3	4	2	1	1	1	2	14
47	2	1	1	2	1	2	4	13
48	1	1	2	2	4	1	1	12
49	4	4	2	2	4	3	4	23
50	3	4	2	3	4	3	4	23
51	3	4	2	2	4	3	4	22
52	3	4	2	3	2	3	4	21
53	3	3	1	1	4	4	3	19
54	3	4	2	2	4	3	4	22
55	4	3	2	2	3	4	3	21
56	3	4	2	3	4	3	4	23
57	3	4	2	3	4	3	4	23
58	3	4	2	3	3	4	3	22
59	3	4	2	3	4	3	4	23
60	3	4	3	2	4	3	4	23
61	3	4	1	1	1	2	1	13
62	3	1	1	2	2	2	2	13
63	3	4	2	3	4	3	4	23
64	3	4	1	1	1	2	2	14
65	2	2	1	1	1	3	1	11
66	2	2	2	1	1	1	2	11
67	3	2	1	1	1	1	2	11
68	2	3	1	1	4	1	3	15
69	2	2	1	1	3	2	3	14
70	3	2	1	1	1	1	1	10
71	3	2	1	1	3	1	3	14
72	3	3	2	1	1	1	1	12
73	2	3	2	1	4	2	3	17
74	3	2	1	1	1	2	4	14
75	1	2	1	1	4	1	4	14
76	2	2	1	1	2	2	1	11
77	1	1	1	1	4	2	4	14
78	2	2	1	1	4	2	1	13
79	2	3	2	1	1	1	4	14
80	2	3	2	1	4	2	4	18

81	3	2	1	1	4	1	4	16
82	2	2	1	1	4	1	4	15
83	1	2	1	1	2	2	2	11
84	2	2	1	1	2	2	4	14
85	2	2	1	1	3	2	2	13
86	2	2	1	1	3	2	3	14
87	3	4	3	3	4	3	3	23
88	4	3	1	2	4	3	4	21
89	3	3	2	1	4	3	4	20
90	3	1	1	1	4	3	3	16
91	3	3	2	2	4	3	4	21
92	2	2	2	2	4	2	3	17
93	3	3	2	2	4	3	4	21
94	4	3	1	1	4	3	3	19
95	3	2	1	1	4	4	4	19
96	3	3	2	2	4	1	3	18
97	2	2	2	1	4	3	3	17
98	2	2	1	1	4	2	3	15
99	2	1	1	1	3	2	3	13
100	3	3	2	2	4	3	4	21
101	1	2	1	1	4	2	3	14
102	2	2	1	1	4	3	3	16
103	3	3	3	2	3	3	3	20



Aktifitas Fisik

No	Aktivitas Fisik					
	SOAL1	SOAL2	SOAL3	SOAL4	SOAL5	JUMLAH
1	2	1	1	3	4	11
2	2	1	2	3	2	10
3	1	2	2	3	4	12
4	2	1	2	3	4	12
5	1	2	2	3	4	12
6	2	2	1	3	4	12
7	2	1	2	3	4	12
8	2	1	2	3	4	12
9	2	1	2	2	3	10
10	2	1	2	3	4	12
11	2	1	2	3	4	12
12	2	1	2	4	3	12
13	2	1	2	3	4	12
14	1	1	1	2	1	6
15	2	1	2	3	4	12
16	2	2	2	3	4	13
17	2	1	2	3	4	12
18	1	1	2	2	3	9
19	1	1	2	1	1	6
20	2	1	3	3	4	13
21	2	3	2	3	4	14
22	2	1	2	3	4	12
23	2	2	2	3	3	12
24	2	2	2	3	4	13
25	1	3	2	2	4	12
26	2	2	2	3	4	13
27	1	1	2	3	3	10
28	1	2	2	2	3	10
29	2	3	2	4	4	15
30	4	4	4	4	4	20

31	2	2	2	3	4	13
32	4	3	4	3	4	18
33	1	1	1	1	2	6
34	1	1	1	1	2	6
35	1	1	1	1	2	6
36	2	1	1	1	1	6
37	4	3	2	3	4	16
38	3	4	2	3	4	16
39	4	3	2	2	4	15
40	1	1	1	2	2	7
41	2	2	3	2	1	10
42	4	4	2	3	4	17
43	3	2	3	3	2	13
44	2	1	1	2	3	9
45	1	2	2	3	4	12
46	2	1	3	3	4	13
47	2	2	2	3	4	13
48	2	1	2	3	3	11
49	2	1	2	4	4	13
50	2	2	1	3	4	12
51	2	1	2	3	4	12
52	2	1	2	3	4	12
53	2	2	1	2	3	10
54	2	1	2	3	4	12
55	2	2	1	3	4	12
56	2	1	2	3	4	12
57	2	1	2	3	4	12
58	1	2	2	4	3	12
59	2	1	2	3	4	12
60	2	1	2	3	4	12
61	2	1	2	3	4	12
62	2	1	2	3	4	12
63	2	1	2	3	4	12
64	2	1	2	3	4	12
65	2	1	2	3	4	12

66	2	3	2	2	1	10
67	2	1	2	3	4	12
68	1	1	1	2	3	8
69	2	2	1	3	4	12
70	2	2	1	3	4	12
71	1	1	1	2	4	9
72	2	2	2	2	4	12
73	2	1	1	4	4	12
74	2	2	2	2	4	12
75	1	1	1	2	4	9
76	2	2	2	3	3	12
77	1	1	1	1	4	8
78	2	2	1	3	4	12
79	2	2	1	3	3	11
80	2	2	1	3	4	12
81	1	1	1	2	3	8
82	1	1	1	1	4	8
83	3	3	4	4	4	18
84	4	3	4	4	4	19
85	4	3	4	4	4	19
86	3	3	4	4	4	18
87	3	2	3	4	3	15
88	4	3	4	4	3	18
89	1	1	1	1	2	6
90	4	3	3	4	4	18
91	2	2	1	3	2	10
92	2	2	2	2	2	10
93	1	2	1	2	4	10
94	1	1	1	1	1	5
95	3	3	3	3	1	13
96	1	2	1	2	2	8
97	4	4	4	4	2	18
98	4	4	4	4	4	20
99	4	3	3	3	3	16
100	2	2	1	3	2	10
101	4	4	4	4	4	20
102	2	2	2	2	4	12
103	1	1	1	2	2	7

Lampiran 12. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
 Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Aulia kumala fahlevi
 NIM : 2021020022
 Pembimbing : Dr. Basirun, M.Kes

Tanggal Bimbingan	Topik/ Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
28/8 2024	Pengantar kebid		
— " —	Stok Pendidikan		
2/9 2024	Bab 1		
5/9 2024	kebidan dan dokter (diis dan Daffar'14/8)		
7/9 2024	kebidan kebidan		
29/9 2024	kebidan		
28/10 2024	Acc up / kebidan kebidan		
17/1 2025	BAB 4 & 5 ACE		

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB.Ph.D)

Lampiran 13. Dokumentasi

