

**GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT
TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN
PT X KARAWANG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh
MOHAMAD MONTAHA SALIM
202402161

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

2025

**GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT
TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN
PT X KARAWANG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh
MOHAMAD MONTAHA SALIM
202402161

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN
DARAH PADA KARYAWAN PT X KARAWANG

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk diujikan
Pada Tanggal 08 Agustus 2025

Pembimbing



(Putra Agina W.S, M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana



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

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA
KARYAWAN PT X KARAWANG

Yang ditetapkan dan disusun oleh :

Mohamad Montaha Salim

NIM : 202402161

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 07 Agustus 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Barkah Waladani, M.Kep (Penguji 1)
2. Dadi Santoso, M.Kep (Penguji 2)
3. Putra Agina W.S, M.Kep (Penguji 3)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., 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, 15 Agustus 2025


Mohamad Montaha Salim

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohamad Montaha Salim
Tempat/ Tanggal Lahir : Kebumen, 03 November 1999
Alamat : Rt 07 Rw 03, Ds Kertodeso, Kec Mirit, Kota
Kebumen

Nomor Telepon/ Hp : 081578236751
Alamat E-mail : montahasalim5@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini saya yang berjudul
"GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA
KARYAWAN PT X KARAWANG"


Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

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

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

Gombong, 20 Juli 2025

Penulis


Mohamad Montaha Salim

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Mohamad Montaha Salim

NIM : 202402161

Prodi Studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

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

**GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA
KARYAWAN PT X KARAWANG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir 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: 15 Juli 2025

Yang menyatakan



(Mohamad Montaha Salim)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Dan Tingkat Tekanan Darah Pada Karyawan PT X Karawang” untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat motivasi dukungan dan bimbingan dari banyak pihak.

Dengan Ini, Penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rezeki kepada saya yaitu rezeki kesehatan, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Orang tua saya yang telah memberikan motivasi, semangat, doa dan segalanya dalam Menyusun Skripsi ini.
3. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat selaku Ketua Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan dan fasilitasnya kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi ilmu keperawatan.
4. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.MB., Ph.D selaku ketua prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan dukungan spiritual untuk penelitian ini.
5. Putra Agina WS., M.Kep selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya serta memberikan pengarahan, dorongan, semangat, motivasi dan membantu membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
6. Barkah Waladani, M.Kep selaku penguji I hasil Skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan masukan untuk menjadikan skripsi saya lebih sempurna.
7. Dadi Santoso, M.Kep selaku penguji II hasil skripsi yang juga telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan arahan skripsi saya menjadi lebih baik.

8. Seluruh teman teman mahasiswa-mahasiswi Universitas Muhammadiyah Gombong yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
9. M.BSH Selaku Promotor Gaya Hidup Sehat di PT X Karawang.
10. Rekan saya di PT X Karawang yang telah meluangkan waktu dalam membantu dalam proses penelitian saya.
11. Responden yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian.

Atas Izin Allah SWT semoga bimbingan dan bantuan Bapak / Ibu Dosen serta teman teman ataupun pihak pihak yang telah membantu saya dalam penyusunan skripsi ini mendapatkan rezeki yang melimpah, serta mendapatkan kemudahan kelancaran di berbagai urusan Aamin. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca untuk membangun skripsi ini dan melengkapi kekurangan dari penelitian ini supaya dapat menjadi skripsi yang sempurna.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan pendidikan selanjutnya. Aamiin.

Gombong, 25 Juli 2025

Penulis



Mohamad Montaha Salim

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Juli 2025
Mohamad Montaha Salim¹⁾, Putra Agina Widyaswara Suwaryo²⁾

ABSTRAK
GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN DARAH
PADA KARYAWAN PT X KARAWANG

Latar Belakang Hipertensi dikenal dengan istilah *silent killer disease* secara tidak disadari merusak organ vital sampai dengan menimbulkan berbagai komplikasi. Gaya hidup menjadi hal penting kehidupan sampai pada timbulnya kasus hipertensi apalagi pada usia produktif akibat gaya hidup tidak sehat mulai dari mengonsumsi natrium berlebih, tidak melakukan aktivitas yang cukup, kebiasaan merokok, serta istirahat kurang.

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui gambaran gaya hidup dan tingkat tekanan darah pada karyawan PT X Karawang.

Metode Penelitian Jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Lokasi dilakukan di Klinik PT X Karawang, Jawa Barat pada Mei-Juni 2025 dengan sampel 42 responden pendekatan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, lembar observasi, alat sphygmomanometer digital.

Hasil Penelitian mayoritas aktifitas fisik tidak baik sebanyak 25 (59.5%) responden, mayoritas pola makan tidak baik sebanyak 24 (57.1%) responden, mayoritas merokok baik sebanyak 24 (57.1%) responden, mayoritas kebiasaan istirahat tidak baik sebanyak 28 (66.7%) responden, mayoritas memiliki tekanan darah pra hipertensi sebanyak 20 (47.6%) responden.

Kesimpulan gambaran gaya hidup Karyawan PT X Karawang dengan aktivitas fisik tidak baik, pola makan tidak baik, merokok baik, kebiasaan istirahat tidak baik, status tekanan darah pra hipertensi.

Rekomendasi Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode kualitatif untuk menggali lebih detail gaya hidup yang mempengaruhi tekanan darah.

Keys Words; Gaya Hidup, Hipertensi, Tekanan Darah

1 Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

2 Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Bachelor of Nursing Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, July 2025
Mohamad Montaha Salim ¹⁾, Putra Agina Widyaswara Suwaryo²⁾

ABSTRACT
**LIFESTYLE OVERVIEW AND BLOOD PRESSURE LEVELS OF PT X
KARAWANG EMPLOYEES**

Background: Hypertension, known as the silent killer, can unnoticed damage vital organs and lead to various complications. Lifestyle is a crucial aspect of life, leading to the emergence of hypertension, especially among those of productive age, due to unhealthy lifestyles such as excessive sodium consumption, insufficient activity, smoking, and insufficient rest.

Research Objective: To determine the lifestyle and blood pressure levels of PT X Karawang employees.

Research Method: This is a descriptive quantitative study. The study was conducted at the PT X Karawang Clinic, West Java, from May to June 2025, with a purposive sampling approach. The research instruments used were questionnaires, observation sheets, and a digital sphygmomanometer.

Results: The majority of respondents (25) reported poor physical activity, the majority (24) reported poor diet, the majority (24) reported good smoking, the majority (24) reported poor rest habits, the majority (28) reported poor rest habits, and the majority (20) reported pre-hypertensive blood pressure.

Conclusion: The lifestyle of PT X Karawang employees is characterized by poor physical activity, poor diet, smoking habits, poor rest habits, and pre-hypertensive blood pressure.

Recommendations: Future researchers can conduct qualitative research to explore in more detail the lifestyle factors that influence blood pressure.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, Blood Pressure

1 Nursing student of Muhammadiyah University of Gombong

2 Nursing lecturer of Muhammadiyah University of Gombong

DAFTAR ISI

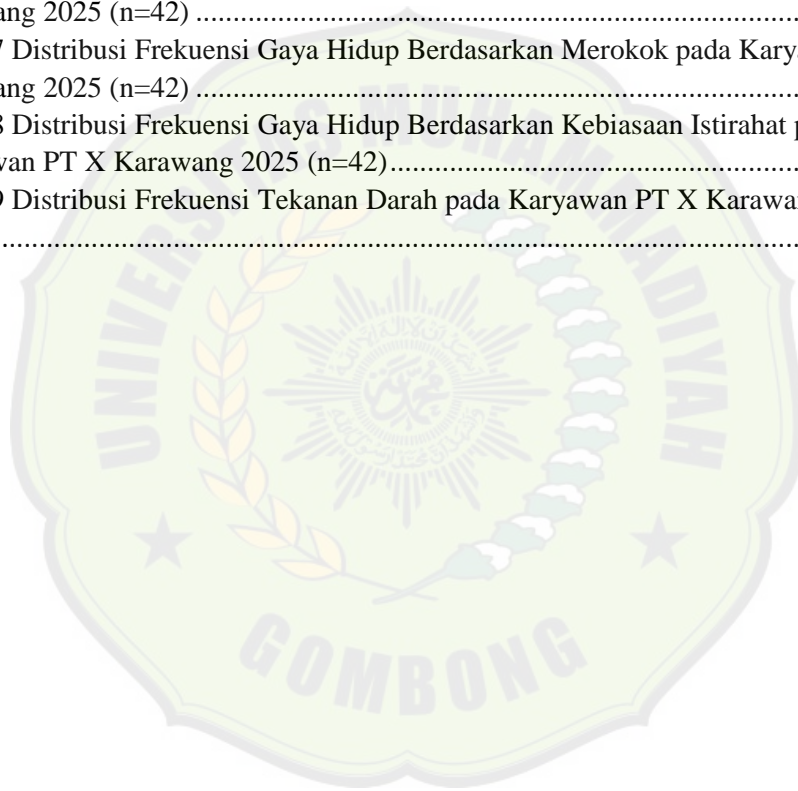
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN PENELITIAN.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN	3
E. KEASLIAN PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. TINJAUAN TEORI.....	6
B. KERANGKA TEORI	15
C. KERANGKA KONSEP.....	16
BAB III METODELOGI PENELITIAN	17
A. METODE PENELITIAN	17
B. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	17
C. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	19
D. VARIABEL PENELITIAN.....	19
E. DEFINISI OPERASIONAL	19
F. INSTRUMEN PENELITIAN	21
G. VALIDITAS DAN REABILITAS INSTRUMEN	22
H. METODE PENGUMPULAN DATA	22
I. TEKNIK ANALISA DATA	24
J. ETIKA PENELITIAN	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. HASIL PENELITIAN	27

B.	PEMBAHASAN	29
C.	KETERBATASAN PENELITIAN	37
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A.	KESIMPULAN.....	38
B.	SARAN.....	38
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2 Klasifikasi Tekanan Darah	7
Tabel 3 Definisi Operasional	19
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Karyawan PT X Karawang 2025 (n=42).....	27
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Aktifitas Fisik pada Karyawan PT X Karawang 2025 (n=42)	28
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Pola Makan pada Karyawan PT X Karawang 2025 (n=42)	28
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Merokok pada Karyawan PT X Karawang 2025 (n=42)	28
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Berdasarkan Kebiasaan Istirahat pada Karyawan PT X Karawang 2025 (n=42).....	29
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Karyawan PT X Karawang 2025 (n=42)	29



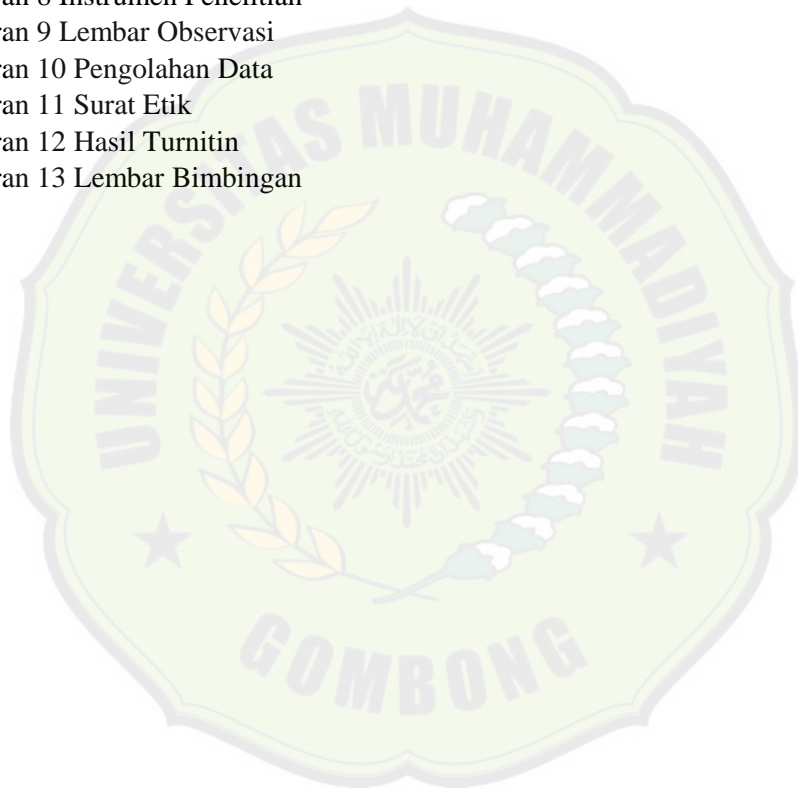
DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori	15
Bagan 2 Kerangka Konsep.....	16



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 8 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Pengolahan Data
- Lampiran 11 Surat Etik
- Lampiran 12 Hasil Turnitin
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan



BAB 1 PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gaya hidup merupakan pola seseorang menjalani kehidupan selama di dunia mulai dari menjalani aktivitas, kesenangan serta pandangan hidup. Gaya hidup menjadi hal penting yang bisa mempengaruhi kehidupan pada masyarakat luas sampai pada timbulnya kasus hipertensi apalagi pada usia produktif akibat gaya hidup tidak sehat mulai dari mengonsumsi natrium berlebih, tidak melakukan aktivitas yang cukup, kebiasaan merokok, serta istirahat kurang (Burhan et al., 2020). Gaya hidup bisa memengaruhi tekanan darah akibat dengan menjalankan kebiasaan hidup modern dengan ambisi sukses lebih tinggi, memforsir kerja keras sehingga kurangnya melakukan istirahat, selain itu juga dikarenakan terjadi stress yang berlangsung lama dan menimbulkan perilaku maladaptif untuk mengatasi stress dengan mengonsumsi kopi, merokok, bahkan sampai minuman (Muhammadun, 2017).

Hipertensi biasa dikenal dengan istilah *silent killer disease* dimana secara tidak disadari mampu merusak organ vital sampai dengan menimbulkan berbagai komplikasi penyakit stroke, fungsi ginjal gagal, penyakit jantung, akibat peningkatan tekanan darah lebih dari 130/80 mmHg bisa disebut dengan hipertensi (Brunner & Suddarth, 2018). Hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah lebih dari batas ambang normal (Kemenkes RI, 2020). Tekanan darah tinggi dimana sistolik > 140 mmHg dan diastolic > 90 mmHg dikarenakan peningkatan tonus otot polos vaskuler perifer, membuat resistensi arterior serta kapasitas vena berkurang, sebagai besar penyebab peningkatan tonus vaskuler tidak diketahui (Harvey & Champe, 2016).

Secara umum, Hipertensi dianggap sebagai salah satu faktor utama penyebab kematian dan kecacatan (Safitri et al., 2025). Kondisi ini telah menyebabkan 7,5 juta kematian dan berkontribusi pada 57 juta disability adjusted life years (DALYs), yang setara dengan 3,7% dari total DALYs secara global (World Health Organization, 2023). Prevalensi kejadian hipertensi di

Indonesia pada tahun 2018 mencapai 31.7% dari keseluruhan jumlah penduduk dengan 50% penderitanya berada di usia produktif (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyakit hipertensi yang terjadi bertahun-tahun dan tidak dirawat dengan tepat bisa menimbulkan berbagai komplikasi sampai dengan kematian (Fuchs & Whelton, 2020). Penyebab hipertensi dipengaruhi dari gaya hidup tidak sehat mulai dari cara pencegahan, pengontrolan serta penanganan hipertensi secara tepat (Akbarpour et al., 2018). Selain itu hipertensi juga dipengaruhi mulai dari usia, kelebihan berat badan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, tidak cukup istirahat, tingkat stress yang tinggi, bahkan akibat dari kerusakan organ tubuh lain (Tinah, 2020).

Berdasarkan data hasil pengukuran di klinik PT X Karawang didapatkan 36 karyawan ada yang normal serta juga ada yang mengalami peningkatan tekanan darah. Selain dari faktor usia, rata-rata karyawan memiliki gaya hidup yang buruk seperti kebiasaan merokok, kurang istirahat tidur yang cukup dan kurangnya aktifitas fisik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Amelia et al., (2024) terdapat hubungan aktivitas fisik, kebiasaan makanan, merokok, kebiasaan istirahat dengan kasus hipertensi, terutama orang yang terpapar asap rokok baik prokrok aktif maupun pasif dikarenakan iktin masuk dalam otak bisa berbpengaruh kerja kelenjar adrenal dimana 2 batang rokok bisa menambah tekanan darah 10 mmHg dan lebih berisiko lebih sering terjadi hipertensi.

Faktor penyebab hipertensi salah satunya kurangnya melakukan aktivitas fisik dimana saat melakukan aktivitas membutuhkan oksigen pada aliran darah lebih banyak sehingga akan menambah aliran darah jantung lebih lancar (Makawekes et al., 2020). Aktivitas fisik secara rutin dan teratur dapat memaksimalkan kerja kardiorespirasi dimana jantung bisa memaksimalkan fungsinya antara 60 sampai 80% untuk memenuhi kebutuhan oksigen dengan menambah aliran peredaran darah sehingga pembuluh darah melebar dan mempengaruhi tekanan darah (Armi et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada bulan Februari 2025 di Klinik PT X Karawang kepada 36

karyawan sebagai responden didapatkan hasil diantaranya kerja shift dan gaya hidup kurang dijaga dengan hasil tekanan darah diatas batas normal (rata-rata 130/90) dan karyawan dengan kerja shift dan mengatur gaya hidup dngan baik maka hasil tekanan darahnya rata-rata dibatas normal (120/80). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa hal tersebut yang menjadi alasan serta mendasari dari penulis melakukan penelitian ini untuk mengidentifikasi bagaimana Gambaran Gaya Hidup dan Tingkat Tekanan Darah Pada Karyawan PT X Karawang?

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dpat dirumuskan masalah dalam penelitian ini ialah Bagaimana Gambaran Gaya Hidup Dan Tingkat Tekanan Darah Pada Karyawan PT X Karawang?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Gaya Hidup Dan Tingkat Tekanan Darah Pada Karyawan PT X Karawang?

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gaya hidup berdasarkan aktifitas fisik pada karyawan PT X Karawang.
- b. Untuk mengetahui gaya hidup berdasarkan pola makan pada karyawan PT X Karawang.
- c. Untuk mengetahui gaya hidup berdarakan merokok pada karyawan PT X Karawang
- d. Untuk mengetahui gaya hidup berdasarkan kebiasaan istirahat pada karyawan PT X Karawang.
- e. Untuk mengetahui hasil tekanan darah pada karyawan PT X Karawang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi institusi Pendidikan

Berdasarkan penelitian ini menjadi inovasi serta informasi bagi ilmu keperawatan menjadi bahan bacaan di perpustakaan serta menjadi sumber pustaka terkait Gambaran Gaya Hidup dan Tingkat Tekanan Darah Pada Karyawan PT X Karawang dimasa mendatang.

b. Bagi peneliti

Menjadi pengalaman serta menambah pengetahuan peneliti terkait Gambaran Gaya Hidup dan Tingkat Tekanan Darah Pada Karyawan PT X Karawang dimasa yang akan datang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan menambah pengetahuan terkait gaya hidup yang baik dan tekanan darah, serta diharapkan bisa menjadi respond pencegahan hipertensi, diharapkan dapat melakukan kontrol rutin tekanan darah sampai dengan pengobatan yang tepat.

b. Bagi pengembang ilmu keperawatan

Diharapkan menjadi informasi terkait hubungan pengetahuan sikap dan perilaku pola hidup terhadap resiko hipertensi memenuhi kompetensi untuk melakukan penyuluhan, serta sebagai referensi dalam melakukan studi atau penelitian lanjutan yang relevan dengan topik penelitian ini.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan dan persamaan penelitian ini
(Susilawati et al., 2022)	Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19	Metode penelitian kuantitatif desain deskriptif. Sampel sebanyak 83 responden dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Terdapat 60 orang responden memiliki aktivitas fisik rendah (72,3%), 76 orang memiliki kebiasaan makan minum buruk (91,6%), 71 orang tidak merokok (85,5%), dan sebanyak 73 orang tingkat stres normal (88%). Keseluruhan gaya hidup kurang baik.	Perbedaan : waktu, tempat, jumlah responden Persamaan Mengambil tema yang sama tentang hipertensi. Teknik pengambilan sampel
(Putri et al., 2020)	Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi	Jenis penelitian deskriptif, desain <i>Systematic Literature Review</i> .	Hasil yaitu sebagian besar penderita hipertensi dengan pola makan sehat tidak mengkonsumsi garam berlebih. Ditinjau dari aktivitas fisik sebagian besar melakukan aktivitas fisik baik, tidak mengkonsumsi alkohol, bukan sebagai perokok aktif, sedangkan pengelolaan stress masih belum biasa mengelola stress dengan baik.	Persamaan: Mengambil tema yang sama yaitu hipertensi Perbedaan: Desain penelitian, waktu, tempat, jumlah sampel penelitian dan teknik sampling.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Akbarpour et al. (2018). Healthy lifestyle behaviors and control of hypertension among adult hypertensive patients. *Scientific Reports*, 8(1), 1–9.
- Al Rasyid, M. F., Hutauruk, M., & Katuuk, H. M. (2024). Hubungan Gaya Hidup (Life Style) Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumining Kota Manadoo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 64–72. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i1.1828>
- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2024). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Apriyani. (2022). *HIPERTENSI*. Penerbit Lakeisha.
- Armi, Ayu, Y. D., Shanti, I. M., Setiawan, Y., & Veranita, A. (2024). Analisis Aktivitas Fisik Dengan Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Bekasi. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 08(2), 178–186.
- Audina, S. T., Suiroaka, P., & Widarti, I. A. (2023). Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Di Petrikora. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(4), 183–190. <https://doi.org/10.33992/jig.v10i4.1153>
- Aziza, D. (2023). *Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang.
- Brunner, & Suddarth. (2018). *Handbook For Brunner & Suddarth Textbook of Medical-Surgical Nursing: Vol. (14)* (12th ed.). Wolters Kluwer.
- Burhan, A. D. Y., Mahmud, N. U., & Sumiaty, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 1(3), 188–197. <https://doi.org/10.33096/woph.v1i3.188>
- Damanik, S., & Sitompu, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing Arts*, 14(01), 30–36.
- Damayanti. (2023). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 5(1), 26–10.
- Ernawati, E., Aprilia, A. D., & Rispawati, B. H. (2023). Hubungan antara Perilaku

- CERDIK dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 722–733. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9970>
- Fahlove, M. A., Anggraeni, S., Ariyanto, E., & Kes, M. (2019). *Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2019*.
- Firdiani, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Yang Berkunjung Di Puskesmas Andalas Kota Padang. *Kemenkes Poltekes Padang*.
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. *Hypertension Cvd*. <https://doi.org/119.14240.285-292>.
- Hadiyanti, I. (2022). Gambaran Tingkat Stres Kerja Dan Aktivitas Fisik Pada Tenaga Kependidikan Yang Menderita Hipertensi Di Rektorat Universitas Hasanuddin. *Universitas Hasanuddin Fakultas Kedokteran Gigi Makassar*, 2. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/19211/2/K021181311_skripsi_07-09-2022.1-2.pdf
- Hanafi, A. (2020). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 53(9), 1–155. http://eprints.undip.ac.id/48235/1/BAB_0_-_ABSTRAK.pdf
- Harvey, R. ., & Champe, P. . (2016). *Farmakologi Ulasan Bergambar*. EGC.
- Indartati, I., Marhamah, M., Sari, R. N., & Sunarti. (2024). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kota Datar. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 22–26. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v3i1.3517>
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1–5.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 120.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Pusdatin. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9). <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK.No.57.Tahun.2013.tentang.PTRM.pdf>
- Kurniati, A., Udiyono, A., & Saraswati, L. D. (2017). Gambaran Kebiasaan Merokok dengan Profil Tekanan Darah pada Mahasiswa Perokok Laki-Laki Usia 18-22 Tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*,

1(2), 1–9.

- Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. CV Rumah Pustaka.
- Lontoh, S. O., & Gunawan, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 28(1), 83–91. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i1.19424>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Muhammadun. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47.
- Mustofa, F. L., Sani, N., & Irawan, I. K. C. (2024). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(4), 780–787. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i4.11710>
- Numansyah, M. (2020). *Gambaran Gaya Hidup Sehat Pada Klien Hipertensi (Study Literatur Review)*. 1(1), 24–33.
- Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., Wisudawan, W., & Wahyu, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(1), 41–47. <https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271>
- Putri, D., Tanjung, R., Rumijat, T., & Washudi, H. (2020). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 8–14.
- Safitri, Sudettyara, E., Suhariyati, EDina, R. D., Listari, F., Fadilah, F. Z., Melta, A., Santika, E., & Putri, D. A. (2025). Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi di Puskesmas Langsung. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(1), 17–20.
- Setyawan. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.
- Setyawati, N., Yuliawuri, H., & Raudah, S. (2023). Metodologi Riset Kesehatan. In *Eureka Media Aksara*. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Sholekhah, N. A., Lutfha, I., Aspihan, M., & Abrori. (2025). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Klinik Dokter Wulan Demak. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(1), 272–289. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v3i1.2388>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. CV Alfabeta.
- Supriati. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada

- Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. *Stikes Borneo Cendekia*, 21(1), 1–9. <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>
- Susilawati, Gamy Tri Utami, & Bayhakki. (2022). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 86–94. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.182>
- Tinah. (2020). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia untuk pencegahan penyakit kardio vasakuler di Kalurahan Bandung kota Tegal. *ABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2).
- Triana, M. A., Alfarisi, R., Anggraeni, S., & Teddy. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Karyawan Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(6), 1252–1260.
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Unja, E. E., Tutpai, G., & Maratning, A. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Para Penderita Hipertensi Lansia di Wilayah Kota Banjarmasin. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(2), 119–131. <https://doi.org/10.69693/ijim.v2i2.119>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*. CV Science Techno Direct.
- World Health Organization. (2023). World health statistics 2023: monitoring health for the sdgs, sustainable development goals. In *World Health Organization* (Vol. 27, Issue 2).

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Jadwal Penelitian

**“GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA
KARYAWAN PT X KARAWANG”**

N o.	Jenis Kegiatan	Okt	No v	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agst
1.	Pengajuan Tema dan Judul											
2.	Penyusunan Proposal											
3.	Ujian Proposal dan Revisi											
4	Uji Etik											
5	Pengambilan Data Hasil Penelitian											
6	Penyusunan Hasil Penelitian											
7.	Ujian Hasil Penelitian											

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada Yth.

Calon Responden Penelitian

Di tempat

Dengan hormat,

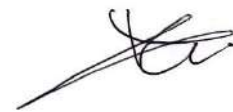
Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong prodi Keperawatan Program Sarjana.

Nama : Mohamad Montaha Salim

Nim : 202402161

Akan melaksanakan penelitian di PT X Karawang yang berjudul “GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN PT X KARAWANG”. Penelitian ini tidak akan menyebabkan akibat yang merugikan bagi responden, semua kerahasiaan penelitian akan terjaga dan hanya digunakan untuk penelittian. Jika anda tidak bersedia menjadi responden maka tidak ada paksaan dan ancaman bagi anda. Apabila anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan. Demikian surat permohonan yang saya ajukan, atas kesediaan responden saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya



(Mohamad Montaha Salim)

Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden

**FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM
PENELITIAN**

Judul Penelitian :
Gambaran Gaya Hidup Dan Tingkat Tekanan Darah Pada Karyawan PT X Karawang

Saya (Nama Lengkap) :
<ul style="list-style-type: none">• Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.• Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.• Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima• Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian• Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	M Montaha Salim	Tanggal No HP	081313119630
--------------------------------	-----------------	------------------	--------------

Lampiran 4 Permohonan Menjadi Asisten Peneliti

Lembar Permohonan Menjadi Asisten Peneliti

Kepada Yth.

Calon Asisten Peneliti

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong prodi Keperawatan Program Sarjana.

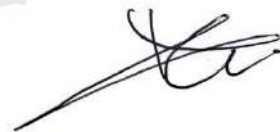
Nama : Mohamad Montaha Salim

Nim : 202402161

Akan melaksanakan penelitian di PT X Karawang yang berjudul “GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN PT X KARAWANG” untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan saudara/saudari untuk menjadi asisten peneliti dalam penelitian ini.

Demikian surat permohonan yang saya ajukan, atas kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya



(Mohamad Montaha Salim)

Lampiran 5 Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti

Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian

Setelah membaca dan memahami penjelasan pada lembar permohonan asisten penelitian, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi asisten penelitian yang berjudul “GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA KARYAWAN PT X KARAWANG” yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak tidak mengakibatkan dampak negatif, karena penelitian ini digunakan untuk perkembangan ilmu kesehatan. Oleh karena itu saya bersedia menjadi asisten penelitian. Apabila saya merasa tidak nyaman maka saya berhak mundur dalam penelitian ini dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Karawang, 20 Mei 2025

(.....)

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

1. Kuesioner Gaya Hidup

PETUNJUK UMUM :

1. Isi setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap.
2. Untuk setiap soal pilihan berilah tanda centang (✓) pada tempat yang sudah disediakan.
3. Untuk soal isian, jawaban ditulis ditempat yang telah disediakan.
4. Jika saudara ingin mengganti jawaban, coret jawabann awal.
5. Jika ada hal yang kurang jelas, saudara bisa menanyakan kepada peneliti.

Data Umum

Nama : (inisial)

Jenis kelamin :

Usia :

1. Kuesioner Gaya Hidup

Aktifitas Fisik					
No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1.	Apakah anda melakukan kegiatan olahraga setiap hari?				
2.	Apakah anda melakukan kegiatan olahraga ± 30 menit setiap hari (jalan pagi, senam, bersepeda, dll)?				
3.	Apakah anda berolahraga 3x dalam seminggu?				
4.	Apakah anda berkeringat saat berolahraga?				
5.	Apakah anda melakukan kegiatan/aktivitas sehari-hari melakukan pekerjaan rumah, mencuci, membersihkan rumah, bekerja dan lain-lain ± 30 menit dalam sehari?				
Pola Makan					
No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
6.	Apakah anda suka makan-makanan asin (ikan asin, udang asin, cumi asin, telur asin) ≤ 3 kali dalam seminggu?				
7.	Apakah anda makan makanan berlemak tinggi (misalnya: bersantan, jeroan, lemak tinggi) ≤ 3 kali dalam seminggu?				
8.	Apakah anda suka makan daging sapi ≤ 3 kali dalam seminggu?				

9.	Apakah anda suka makan daging kambing ≤ 3 kali dalam seminggu?				
10.	Apakah anda suka makan makanan gorengan ≤ 3 kali dalam seminggu?				
11.	Apakah anda suka makan mie instan lebih dari 3 kali dalam seminggu?				
Merokok					
No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
12.	Apakah anda merokok?				
13.	Apakah dalam sehari anda selalu merokok?				
14.	Apakah anda menghisap rokok ≥ 12 batang per hari?				
15.	Apakah anda sering terpapar asap rokok				
16.	Apakah ada anggota keluarga anda yang merokok?				
Kebiasaan Istirahat					
17.	Apakah anda terbangun ≥ 2 kali pada waktu tidur malam?				
18.	Apakah anda mengalami susah tidur ≥ 2 kali dalam seminggu?				
19.	Apakah anda istirahat 1-2 jam sehari ≤ 3 dalam seminggu?				
20.	Apakah anda tidur secara tidak teratur dalam seminggu (<6 jam pada malam hari)?				

Keterangan kisi-kisi soal

No	Parameter	Nomor Soal	Kunci Jawaban
1	Aktivitas fisik	1,2,3,4,5	Selalu : 4 Sering : 3 Jarang : 2 Tidak pernah : 1
2	Pola makan	6,7,8,9,10,11	Selalu : 1 Sering : 2 Jarang : 3 Tidak pernah : 4
3	Merokok	12,13,14,15,16	Selalu : 1 Sering : 2 Jarang : 3 Tidak pernah : 4
4	Kebiasaan istirahat	17,18,19,20	Selalu : 1 Sering : 2 Jarang : 3 Tidak pernah : 4

2. Pengukuran Tekanan Darah Pengertian

Merupakan tata cara pengukuran tekanan darah. Tekanan darah merupakan indikator untuk menilai sistem kardiovaskuler.

Tujuan:

Untuk mengetahui nilai tekanan darah.

Kebijakan

1. Responden mengontrol konsumsi natrium selama 3 hari terakhir.
2. Dilakukan pada pukul 10 pagi.
3. Responden harus beristirahat minimal 5 menit sebelum pemeriksaan.
4. Pengukuran dilakukan dengan posisi duduk.
5. Pengukuran dilakukan sekali dalam satu waktu dan hasil pengukuran dicatat.

Persiapan alat:

1. Alat ukur yang digunakan adalah sphygmomanometer digital Omron.
2. Alat tulis.

Prosedur:

1. Jelaskan prosedur pada responden.
2. Cuci tangan.
3. Atur posisi responden.
4. Letakkan tangan yang hendak diukur pada posisi terlentang.
5. Lengan baju diangkat.
6. Pasang manset pada lengan kanan atas sekitar 3 cm di atas fossa cubiti (siku tangan).
7. Tekan tombol Start.
8. Manset memompa sampai denyut nadi arteri tidak teraba.
9. Manset mengempes dan tunggu hasil dari tekanan darah terlihat.
10. Catat hasil tekanan darah, kemudian lepas manset.

Lampiran 7 Lembar Observasi

No.	Nama	JK	Usia	Hasil TD	Gaya Hidup			
					Aktivitas Fisik	Pola Makan	Merokok	Kebiasaan Istirahat
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
Dst								

Lampiran 8 Pengolahan Data

Frequency Table

		Jenis Kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	36	85.7	85.7	85.7
	Perempuan	6	14.3	14.3	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

		Umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Remaja Akhir 17-25 tahun	13	31.0	31.0	31.0
	Dewasa Awal 26-35 tahun	18	42.9	42.9	73.8
	Dewasa Akhir 36-45 tahun	6	14.3	14.3	88.1
	Lansia Awal 46-55 tahun	5	11.9	11.9	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

		Tekanan Darah			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Normal	18	42.9	42.9	42.9
	Pra Hipertensi	20	47.6	47.6	90.5
	Hipertensi	4	9.5	9.5	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

		Aktivitas Fisik			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Baik	17	40.5	40.5	40.5
	Tidak Baik	25	59.5	59.5	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	18	42.9	42.9	42.9
	Tidak Baik	24	57.1	57.1	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	24	57.1	57.1	57.1
	Tidak Baik	18	42.9	42.9	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Kebiasaan Istirahat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	33.3	33.3	33.3
	Tidak Baik	28	66.7	66.7	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Data Base

No	Responden	Jenis Kelamin	Umur	Tekanan Darah	Gaya Hidup																								
					Aktivitas Fisik						Pola Makan						Merokok						Kebiasaan Istirahat						
					P1	P2	P3	P4	P5	Total	P6	P7	P8	P9	P10	P11	Total	P12	P13	P14	P15	P16	Total	P17	P18	P19	P20	Total	
1	SY	laki laki	50	132/82	1	2	1	2	1	7	2	2	1	1	2	2	10	1	2	2	1	2	8	2	2	2	1	7	
2	JS	laki laki	36	126/84	1	2	1	2	1	7	2	2	1	3	1	2	11	4	4	4	3	4	19	2	3	1	1	7	
3	WS	laki laki	25	127/76	1	1	1	2	2	7	2	3	3	3	1	2	14	1	2	3	1	1	8	3	3	2	2	10	
4	H	laki laki	31	130/79	2	1	1	3	2	9	2	2	2	3	2	2	13	1	2	2	2	1	8	3	2	2	2	9	
5	RA	perempuan	24	110/74	1	1	2	2	3	9	1	2	2	3	1	2	11	4	4	4	2	4	18	2	2	1	2	7	
6	NR	perempuan	24	112/82	2	2	2	3	3	12	2	2	2	4	2	1	13	4	4	4	4	4	20	3	3	2	2	10	
7	K	laki laki	52	144/87	2	2	2	2	1	9	2	2	1	3	1	1	10	1	2	2	1	1	7	2	2	2	1	7	
8	YS	laki laki	32	132/83	2	1	2	2	2	9	2	2	1	2	1	3	11	1	2	1	1	1	6	2	2	1	1	6	
9	B	laki laki	33	138/82	2	2	2	2	2	10	3	1	2	2	1	2	11	1	2	2	1	1	7	2	1	1	1	5	
10	AS	laki laki	36	137/86	1	1	1	2	2	7	2	2	1	2	1	3	11	1	2	1	1	1	6	2	2	2	1	7	
11	DN	perempuan	24	120/82	2	2	2	3	4	13	2	3	3	3	2	3	16	4	4	4	4	4	20	2	2	2	1	7	
12	IE	laki laki	24	132/84	2	2	2	3	1	10	2	1	2	3	1	2	11	3	3	3	1	1	11	2	2	1	1	6	
13	JKS	laki laki	36	139/92	2	1	2	2	2	9	2	2	3	3	1	2	13	1	3	3	2	1	10	2	2	1	1	6	
14	ES	laki laki	26	122/72	2	2	3	3	4	14	3	3	2	2	2	3	15	4	4	4	4	3	19	3	3	2	2	10	
15	S	laki laki	28	128/78	4	3	4	4	2	17	3	3	3	3	2	3	17	4	3	4	3	3	17	3	3	2	2	10	
18	E	laki laki	50	147/98	2	2	2	2	1	9	2	1	2	2	1	3	11	1	2	1	2	2	8	2	3	1	1	7	
17	DA	laki laki	45	136/86	2	1	2	2	1	8	1	2	3	2	1	1	10	1	2	2	2	2	9	2	2	2	1	7	
18	RA	laki laki	39	130/85	1	2	2	3	1	9	1	2	2	3	1	2	11	2	2	2	1	2	9	3	2	1	1	7	
19	RB	laki laki	50	148/95	2	2	2	2	1	9	1	1	3	3	1	2	11	1	1	2	1	3	8	2	2	1	1	6	
20	PS	laki laki	39	131/79	2	1	1	3	2	9	1	1	2	4	1	2	11	4	4	4	1	4	17	2	2	1	1	6	

21	RH	laki laki	22	126/88	2	2	2	2	2	10	3	3	1	4	1	2	14	4	4	4	3	3	18	3	4	3	4	14
22	F	laki laki	22	130/81	2	2	2	3	1	10	1	2	2	3	1	2	11	1	2	3	1	2	9	2	3	2	1	8
23	GE	laki laki	24	121/83	2	1	2	2	2	9	1	2	2	3	1	2	11	4	4	4	3	4	19	2	2	1	1	6
24	MI	laki laki	22	121/77	2	2	3	2	3	12	4	3	3	3	3	2	18	3	3	3	2	3	14	3	3	3	3	12
25	DA	laki laki	32	134/81	2	1	1	2	2	8	1	2	2	3	1	2	11	2	2	3	2	3	12	2	2	1	2	7
26	RR	laki laki	22	130/85	2	2	2	2	1	9	2	2	3	3	1	2	13	4	4	4	3	3	18	2	2	1	1	6
27	RB	laki laki	23	122/78	2	2	2	2	2	10	3	3	2	3	2	2	15	4	4	4	4	4	20	4	3	3	2	12
28	SM	laki laki	32	133/87	2	1	2	2	2	9	2	2	1	2	1	2	10	4	4	4	1	3	16	2	2	1	1	6
29	SU	laki laki	26	131/84	2	2	3	3	2	12	3	2	2	3	2	4	16	1	1	2	1	2	7	3	3	3	3	12
30	AH	perempuan	22	124/84	2	2	2	2	2	10	4	2	2	3	3	4	18	4	4	4	3	3	18	4	3	2	2	11
31	TH	laki laki	52	142/96	1	1	1	1	1	5	2	2	2	2	1	2	11	1	1	2	2	2	8	2	2	1	1	6
32	FR	laki laki	21	125/83	2	2	2	2	3	11	4	2	3	3	1	3	16	4	4	4	3	4	19	4	3	3	2	12
33	AA	laki laki	26	130/84	3	2	2	3	2	12	1	2	3	3	1	1	11	1	1	2	1	3	8	2	2	1	2	7
34	NT	laki laki	27	122/84	3	3	3	3	2	14	3	2	3	3	3	3	17	4	4	4	3	4	19	4	3	2	2	11
35	AR	laki laki	27	130/82	2	1	1	2	1	7	1	2	2	3	1	2	11	1	2	2	2	2	9	2	2	1	2	7
36	R	perempuan	27	121/78	1	1	1	1	2	6	1	2	2	2	1	1	9	4	4	4	1	4	17	2	2	1	2	7
37	YI	perempuan	29	112/82	2	2	2	2	3	11	2	2	2	3	3	3	15	4	4	4	2	4	18	3	2	2	2	9
38	^E _M	laki laki	35	135/85	2	2	2	2	1	9	1	2	2	3	1	2	11	2	2	3	2	2	11	2	2	1	2	7
39	FR	laki laki	26	123/83	2	2	2	2	1	9	1	2	3	2	1	2	11	4	4	4	2	4	18	2	2	1	2	7
40	^M _{AS}	laki laki	33	132/85	2	1	2	2	1	8	1	1	2	3	1	1	9	1	2	2	1	2	8	2	3	1	1	7
41	MS	laki laki	34	130/80	2	2	2	2	1	9	2	2	2	3	2	2	13	1	2	2	1	3	9	2	2	1	2	7
42	SS	laki laki	26	122/85	2	2	2	2	3	11	2	2	2	3	3	2	14	4	4	4	2	3	17	2	2	1	2	7

Lampiran 9 Surat 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 : 091.6/II.3.AU/F/KEPK/V/2025

No. Protokol : 1111700027



Peneliti
Researcher : Mohamad Montaha Salim
Putra Agina W.S, M.Kep
Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"GAMBARAN GAYA HIDUP DAN TINGKAT TEKANAN
DARAH PADA KARYAWAN PT TOYOTA KARAWANG"

"LIFESTYLE OVERVIEW AND BLOOD PRESSURE
LEVELS OF PT TOYOTA KARAWANG EMPLOYEES"

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 19 Mei 2025 sampai dengan tanggal 19 Mei 2026
This declaration of ethics applies during the period May 19, 2025 until May 19, 2026

May 19, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 10 Hasil Turnitin

	<p>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</p>
---	---

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 : Gambaran Gaya Hidup Dan Tingkat Tekanan Darah Pada Karyawan PT Toyota
Karawang

Nama : Mohamad Montaha Salim
NIM : 202402161
Program Studi : S1 KEPERAWATAN
Hasil Cek : 19%

Gombong, 21 Juli 2025

Pustakawan


(Aulia Fahmahanjani u.)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 11 Lembar Bimbingan



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANAFAKULTAS
ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

NAMA MAHASISWA : Mohamad Montaha Salim
NIM : 202402161
PEMBIMBING : Putra Agina W.S, M.Kep

TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF DOSEN
30 Oktober 2024	Konsultasi Judul dan Mencari Jurnal	
02 November 2024	Konsultasi Latar Belakang dan bab 1	
14 November 2024	Revisi bab I lanjut bab II	
18 November 2024	ACC bab 1 dan Revisi bab II	
03 Desember 2024	ACC bab II lanjut bab III	
26 Desember 2024	ACC bab III dan lanjut lampiran	
13 Januari 2025	ACC lampiran lanjut Seminar Proposal	
24 Februari 2025	Revisi Seminar Proposal	
30 Februari 2025	ACC Lanjut legal Etik dan Penelitian	
14 Juli 2025	Konsultasi Bab IV dan V	
07 Agustus 2025	Sidang Seminar Hasil	
15 Agustus 2025	Revisi Hasil Skripsi oleh Penguji I dan II	
18 Agustus 2025	ACC Hasil SKRIPSI	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana



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