

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN  
DENGAN RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANZIA DI POSYANDU LESTARI  
DESA SEMANDING**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh

Wiwini Nurani

NIM : 202202157

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS ILMU DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**2025**

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN  
DENGAN RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANZIA DI POSYANDU LESTARI  
DESA SEMANDING**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh

Wiwini Nurani

NIM : 202202157

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS ILMU DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**2025**

Halaman Persetujuan

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN  
DENGAN RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI POSYANDU LESTARI  
DESA SEMANDING**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan  
Pada tanggal 28 November 2025

Pembimbing,



(Ns.Marsito, M.Kep.Sp.Kom)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



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

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN  
DENGAN RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI POSYANDU LESTARI  
DESA SEMANDING**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Wiwin Nurani

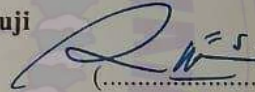
NIM : 202202157

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 Desember 2025

**Susunan Dewan Penguji**

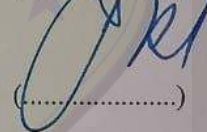
1. Ns.Rina Saraswati, M.Kep

  
(.....)

2. Ns.Ernawati, M.Kep

  
(.....)

3. Ns.Marsito, M.Kep.Sp.Kom

  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns.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 terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 17 Desember 2025



(Wiwin Nurani)

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

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

Nama : Wiwin Nurani  
NIM : 202202157  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
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:

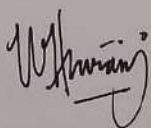
HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN DENGAN RESIKO  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LESTARI DESA  
SEMANDING

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 mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong, Kebumen

Pada Tanggal 17 Desember 2025

Yang Menyatakan



Wiwin Nurani

v

Universitas Muhammadiyah Gombong

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

Wiwin Nurani<sup>1)</sup>, Marsito<sup>2)</sup>  
[wiwinnurani2@gmail.com](mailto:wiwinnurani2@gmail.com)

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN DENGAN RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LESTARI DESA SEMANDING**

**Latar Belakang,** Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang banyak terjadi pada lansia dan menjadi penyebab utama kematian. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, namun banyak kasus yang tidak terkontrol. Faktor tingkat stres dan pola makan yang tidak sehat berperan penting dalam meningkatkan risiko hipertensi pada lansia.

**Tujuan Penelitian,** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan pola makan dengan risiko kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding.

**Metode Penelitian,** Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 87 lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner DASS, pola makan dinilai dengan instrumen FFQ, tekanan darah diperiksa menggunakan sphygmomanometer, dan data di analisis menggunakan uji *Chi-square*.

**Hasil Penelitian,** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat stress tinggi, pola makan sebagian besar berada pada kategori buruk, dan mayoritas lansia beresiko hipertensi. Sehingga tingkat stress dan pola makan memiliki hubungan yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p masing-masing sebesar 0,027 dan 0,000

**Kesimpulan,** Tingkat stres dan pola makan merupakan faktor yang berperan penting dalam risiko terjadinya hipertensi pada lansia.

**Rekomendasi,** Penelitian ini dapat digunakan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang aktivitas fisik, dukungan keluarga, dan kepatuhan minum obat, dengan sampel dan wilayah yang lebih luas.

**Kata Kunci;** Hipertensi, Lansia, Pola makan, Stress

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**Nursing Study Program, Undergraduate Program  
Faculty of Health Sciences  
Muhammadiyah University of Gombong  
Thesis, November 2025**

Wiwin Nurani<sup>1)</sup>, Marsito<sup>2)</sup>  
[wiwinnurani2@gmail.com](mailto:wiwinnurani2@gmail.com)

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND DIETARY PATTERN WITH THE RISK OF HYPERTENSION AMONG THE ELDERLY AT POSYANDU LESTARI, SEMANDING VILLAGE**

**Background:** Hypertension is a major global health problem frequently affecting the elderly and is a leading cause of mortality. In Indonesia, the prevalence of hypertension has reached 34.1%, yet many cases remain uncontrolled. Stress level and unhealthy dietary patterns are important contributing factors that increase the risk of hypertension among older adults.

**Research Objective:** This study aimed to determine the relationship between stress level and dietary pattern with the risk of hypertension among the elderly at Posyandu Lestari, Semanding Village.

**Research Methods:** This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 87 elderly individuals actively participating in Posyandu activities. Stress levels were measured using the DASS questionnaire, dietary patterns were assessed using the FFQ instrument, and blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data were analyzed using the Chi-square test.

**Results:** The results of this study show that most older adults experience high levels of stress, have poor dietary patterns, and are at risk of developing hypertension. Furthermore, stress levels and dietary patterns were found to have a significant relationship with hypertension risk, as indicated by p-values of 0.027 and 0.000, respectively.

**Conclusion:** Stress levels and dietary patterns play an important role in determining the risk of hypertension among older adults.

**Recommendations:** Future research is recommended to explore additional contributing factors such as physical activity, family support, and medication adherence, using larger samples and wider research areas.

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Dietary Pattern, Stress

---

<sup>1)</sup>Students at Muhammadiyah University of Gombong

<sup>2)</sup>Lecturers at Muhammadiyah University of Gombong

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam penyusunan proposal terdapat kesulitan yang dialami penulis, tetapi penulis selalu mendapatkan bimbingan, doa, dan dorongan dari pihak lain, sehingga dapat diselesaikannya skripsi ini.

Dalam perjalanan menyusun skripsi ini, penulis menyadari bahwa pencapaian ini bukanlah hasil dari usaha pribadi semata. Ada begitu banyak tangan yang menopang, doa yang terlantun, dan hati yang setia menyemangati. Dengan penuh rasa haru, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Allah SWT, Zat Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang telah membimbing setiap langkah penulis dalam suka dan duka. Tanpa izin dan pertolongan-Nya, lembaran ini tidak akan pernah selesai.
2. Kedua orangtua tercinta, yaitu Ibu Casiri dan Bapak Karsono yang tak pernah lelah menjadi pelita dalam gelap, menjadi pelindung dalam lelah, dan menjadi kekuatan dalam setiap langkah. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, pelukan yang menguatkan, serta kasih sayang yang tak terbalas oleh apapun di dunia ini.
3. Prof. Dr. Sofyan Anif.,M.SI selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Ns. Cahyu Septiwi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Ns. Marsito, M.Kep.Sp.Kom, selaku pembimbing yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan arahan.
6. Ns. Rina Saraswati, M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan untuk skripsi ini.

7. Ns. Ernawati, M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan untuk skripsi ini.
8. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman.
9. Seluruh kader dan masyarakat di Posyandu Lestari Desa Semanding yang telah membuka pintu dan hati untuk penelitian ini.
10. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun perannya sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan ke depan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kemaslahatan masyarakat.

Gombong, 17 Desember 2025

Penulis



Wiwin Nurani

## MOTTO

*Aku percaya, setiap proses memiliki jalannya, setiap usaha memiliki kemudahannya. Sebab Allah telah menjanjikan “Sesungguhnya bersama kesulitan itu pasti ada kemudahan.”*

(QS. Al-Insyirah: 6)

*“Dari keraguan hingga keyakinan, setiap halaman menorehkan jejak dan kesabaran. Skripsi ini adalah saksi tekad yang menolak mundur bahwa perjuangan yang konsisten akhirnya menemukan cahaya”*

[2]:286

*“Perjalanan ini mengajarkanku tentang menyeimbangkan ambisi dan jeda, antara lelah yang menekan dan tenang yang menuntun. Setiap rintangan bukan untuk ditakuti, tetapi untuk membuktikan bahwa aku mampu menyelesaikan apa yang pernah aku mulai. Meski prosesnya penuh luka tak sempurna, namun syukurnya ... aku tetap sampai”*

(Wiwin)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
MOTTO .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Peneliltian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Konsep Lansia .....	9
2. Klasifikasi Usia Lansia .....	9
3. Hipertensi .....	9
4. Patofisiologi Hipertensi.....	10
5. Resiko Hipertensi.....	11
6. Stress .....	14
7. Pola Makan .....	18
B. Kerangka Teori .....	21
C. Kerangka Konsep.....	22

D. Hipotesa.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
D. Variabel Penelitian.....	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Validitas dan Reliabilitas Penelitian.....	29
H. Etika Penelitian.....	31
I. Teknik Pengumpulan Data.....	32
J. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
1. Karakteristik Responden.....	37
2. Hasil Tingkat Stress.....	38
3. Hasil Pola Makan.....	38
4. Hasil Resiko Hipertensi.....	39
5. Hasil Tekanan Darah.....	39
6. Analisis Hubungan Tingkat Stress dengan Resiko Hipertensi.....	40
7. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Resiko Hipertensi.....	40
B. Pembahasan Penelitian.....	41
1. Karakteristik Responden.....	41
2. Analisis Tingkat Stress.....	44
3. Analisis Pola Makan.....	46
4. Analisis Resiko Hipertensi.....	48
5. Analisis Tekanan Darah.....	49
6. Analisis Hubungan Tingkat Stress dengan Resiko Hipertensi.....	50
7. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Resiko Hipertensi.....	52
8. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah .....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	26
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Tingkat Stress.....	28
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Pola Makan.....	29
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Resiko Hipertensi.....	29
Tabel 4.1 Karakteristik Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding .....	37
Tabel 4.2 Tingkat Stress Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding .....	38
Tabel 4.3 Pola Makan Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding .....	38
Tabel 4.4 Resiko Hiperensi Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding .....	39
Tabel 4.5 Tekanan Darah Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding .....	39
Tabel 4.6 Analisis Hubungan Tingkat Stress dengan Resiko Hipertensi .....	40
Tabel 4.7 Analisis Hubungan Pola Makan dengan Resiko Hipertensi .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	21



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian diluar Unimugo
- Lampiran 4 Balasan Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 9 Instrumen Penelitian
- Lampiran 10 Kisi-kisi Kuesioner
- Lampiran 11 Hasil Analisa Data
- Lampiran 12 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan
- Lampiran 14 Dokumentasi



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi adalah suatu faktor risiko penyakit kardiovaskular, penyakit ini tercatat sebagai satu dari penyebab utama kematian di seluruh dunia. WHO mengungkapkan bahwa hipertensi menjadi penyebab kematian sekitar 9,4 juta seluruh dunia di setiap tahunnya, terutama karena penyakit jantung dan stroke. Terdapat sekitar 1,28 miliar orang pada tahun 2019 terkena tekanan darah tinggi, dengan prevalensi sekitar 24% pada pria dan 20% pada wanita berusia 30 hingga 79 tahun. Prevalensi hipertensi juga meningkat dengan usia, di mana lebih dari 50% orang di atas 60 tahun mengalaminya (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi penduduk usia dewasa di Indonesia yang berusia dari 18 tahun ke atas dapat mencapai 34,1%. Jumlah tersebut ditemukan hanya 9,5% penderita hipertensi yang berhasil mengendalikan tekanan daranya, sementara 24,6% lainnya tidak terkontrol. Angka ini dapat menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga populasi dewasa di Indonesia menderita hipertensi, dan dari pernyataan tersebut dapat menambah resiko komplikasi hipertensi serius seperti jantung, stroke, dan gagal ginjal. Namun dari sebagian besar di antara mereka tidak mendapatkan perawatan yang tepat dan bahkan mereka tidak menyadari kondisi yang sedang mereka alami (Riskesdas, 2018).

Riset Kesehatan Dasar (2018), mengungkapkan bahwa Prevalensi hipertensi yang ada di Jawa Tengah pada penduduk dewasa yang berusia lebih dari 18 tahun tercatat mengalami tekanan darah tinggi. Dari kelompok usia, angkanya bervariasi: angka hipertensi tercatat sebesar 31,6% pada kelompok usia 31-44 tahun, meningkat menjadi 45,3% pada usia 45-54 tahun, dan mencapai puncaknya sebesar 55,2% pada jarak usia 45-54 tahun. Dari total 34,1% individu yang mengalami hipertensi, hanya 8,8% di antaranya yang telah terdiagnosis. Lebih lanjut, 13,3% dari mereka yang

terdiagnosis tidak meminum obat, sementara 32,3% penderita hipertensi tidak meminum obat dengan rutin.

Penelitian Fitria (2021) mengungkapkan bahwa hipertensi telah berkembang menjadi masalah kesehatan global yang signifikan karena prevalensi dan angka kematian yang ditimbulkan tinggi, dengan tingkat kematian mencapai 13% atau sekitar 8 juta kematian dalam setiap tahunnya. Kejadian hipertensi didapatkan data yang sangat tinggi, terutama pada populasi lansia yang lebih dari 60 tahun, prevalensinya 60% hingga 80% dari total populasi lanjut usia atau lansia.

Hasil yang didapatkan dari penelitian *Between et al.*, (2024) terlihat bahwa 25 pasien (27,2%) yang menerapkan pola makan sehat memiliki tekanan darah yang normal. Hal ini dapat diartikan bahwasanya pola makan yang baik dapat meminimalisir risiko peningkatan tekanan darah. Hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat mengakibatkan organ vital dan pembuluh darah yang lainnya (seperti jantung, otak, dan ginjal) menjadi rusak. Cara pengelolaan hipertensi dapat dilakukan dengan merubah pola gaya hidup menjadi lebih baik misalnya merubah pengaturan pola makan dan rutin berolahraga. Oleh karena itu, menjaga pola makan sehat sangat penting untuk mencegah dan mengontrol hipertensi (Munir 2025).

Selain pola makan, peneliti juga menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Makin tinggi skor tingkat stres, maka akan makin besar pula peningkatan tekanan darah yang dialami. Ketika seseorang berada dalam kondisi stres, tubuh akan melepaskan adrenalin. Adrenalin yaitu hormon yang bisa menyebabkan tekanan darah naik dan membuat jantung lebih cepat berdetak. Jika stres terus berlanjut, tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan individu tersebut terkena hipertensi (Octavia *et al.*, 2024)

Posyandu Lestari Desa Semanding merupakan fasilitas kesehatan yang memberikan perhatian khusus pada lansia, yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Posyandu ini memiliki peran penting dalam memantau kesehatan lansia di desa Semanding, termasuk

pengukuran tekanan darah, pemberian edukasi terkait pola makan sehat, serta deteksi dini masalah kesehatan. Namun, data yang ada di Posyandu Lestari menunjukkan bahwa terdapat lansia yang menderita hipertensi, meskipun pola makan mereka tidak selalu buruk, dan sebagian mengalami tingkat stres yang tinggi akibat masalah sehari-hari mereka.

Penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan pola makan dengan resiko kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding ini memiliki urgensi yang sangat tinggi, mengingat pentingnya dalam memahami faktor-faktor penyebab hipertensi secara holistik. Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan antara pola makan dan stres terhadap resiko terjadinya hipertensi, namun hanya sedikit penelitian yang berfokus pada kombinasi kedua faktor tersebut dalam konteks lansia di tingkat desa.

Hasil survei awal pada tanggal 14 Maret 2025, terdapat lansia dengan tingkat stres yang tinggi dan pola makan yang kurang sehat (makan-makanan berlemak, gorengan, konsumsi tinggi garam dan rendah serat) memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk terkena hipertensi dibanding dengan mereka yang lebih mampu mengelola stres dengan baik dan menjaga pola makannya yang seimbang. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat membahayakan organ vital seperti ginjal dan berpotensi menyebabkan stroke. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan program kesehatan lansia di Desa Semanding dapat memberikan edukasi tentang manajemen stres dan pola makan sehat sebagai upaya preventif terhadap hipertensi.

Berdasarkan hasil survei awal tersebut, di dapatkan hasil hanya 15 dari 90 lansia yang mengalami hipertensi. Hal tersebut menjadi alasan bagi peneliti untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara tingkat stress dan pola makan dengan resiko kejadian hipertensi pada lansia, penelitian ini juga belum pernah dilakukan di Posyandu Lestari Desa Semanding sebelumnya. Sehingga peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Resiko

Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding”. Melalui penelitian yang direncanakan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia khususnya di Desa Semanding, serta meningkatkan kebijakan kesehatan dan intervensi yang lebih tepat sasaran untuk pencegahan hipertensi pada lansia di tingkat Desa.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari beberapa masalah yang ada di latar belakang sebelumnya, sehingga hal ini membawa peneliti pada perumusan masalah yaitu “Apakah ada Hubungan antara Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari kajian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat stress pada lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding
- b. Untuk mengetahui pola makan pada lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding
- c. Untuk mengetahui resiko hipertensi pada lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding
- d. Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan resiko kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding
- e. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan resiko kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat bagi pengembangan ilmu**

Penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik, dengan menambah pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi pada lansia. Hasil

penelitian ini juga dapat membantu proses pembelajaran pada mata kuliah keperawatan gerontik sebagai referensi dalam pengkajian dan pemberian asuhan keperawatan pada lansia secara lebih tepat dan komprehensif.

## 2. Manfaat bagi praktisi

### a. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan dasar bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan hipertensi pada lansia. Penelitian berikutnya dapat mengembangkan variabel, metode, maupun jumlah responden yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.

### b. Bagi Posyandu

Temuan yang dari penelitian ini nantinya bisa dimanfaatkan untuk merancang program edukasi dan tindakan di posyandu yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stress serta mendorong perbaikan asupan yang lebih sehat di kalangan lansia khususnya di Posyandu Lestari Desa Semanding.

### c. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran responden terhadap pentingnya mengelola stres dan menjaga pola makan sebagai upaya pencegahan hipertensi dan Responden akan mendapatkan informasi dan edukasi dari peneliti atau petugas posyandu mengenai faktor risiko hipertensi serta langkah-langkah promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan.

## E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian penelitian

Nama peneliti dan Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan penelitian ini
Munir (2025)	Hubungan Stres dan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi	Penelitian ini merupakan jenis penelitian literature review	Hasil penelitian disimpulkan bahwa stres dan pola makan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Tingkat stres yang tinggi, jika dikombinasikan dengan pola makan tidak sehat, maka dapat menyebabkan hipertensi yang semakin parah. Oleh karena itu, diharapkan bagi penderita hipertensi untuk mengatur pola makan yang baik dan mengelola stres dengan efektif, agar tekanan darah mereka dapat ditekan dan kesehatan mereka terjaga.	Perbedaan utama terletak pada metode penelitian dan pendekatan studi penelitian. Selain itu, keduanya juga berbeda pada kelompok populasi yang diteliti.
Purba (2024)	Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan korelatif dan menggunakan metode cross-sectional.	Hasil penelitian disimpulkan bahwa stress dan pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi. Penelitian ini menemukan bahwa 40 responden (93,0%) mengalami stres ringan. Dan didapatkan hasil dari 17 responden lansia (58. 6%),	Perbedaan utama terletak pada fokus riwayat hipertensi responden dan lokasi penelitian.

				jarang mengkonsumsi susu, buah, dan sayuran. Sehingga Pola makan dan tingkat stres dapat berdampak pada tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik.	
Between <i>et al.</i> , (2024)	Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Seiselicah Kota Palembang	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dan penelitian tersebut menggunakan metode cross sectional.	Hasil penelitian disimpulkan bahwa keterkaitan antara kebiasaan makan dan terjadinya hipertensi pada orang dewasa dengan analisis statistik menggunakan metode Chi-square didapatkan p-value = 0,004. Namun, tidak terdapat hubungannya antara tingkat stres dan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang, (p-value 0,288). Karena mayoritas responden di puskesmas tersebut memiliki tingkat stres yang tergolong sedang dan ringan, yakni 26 orang dari total 37 orang (70,3%).	Perbedaan utama terletak pada jenis penelitian, lokasi, dan populasi.	

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif Nurochman, M., Tri Sudaryanto, W., Sinta Debi, S., Muhammadiyah Surakarta, U., & Banyuanyar, P. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132.
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Annisa Salshabilla. (2024). *1042-Article Review-6457-1-10-20240420*.
- Artikel, I. (2024). *Perancangan Identitas Visual Kampanye Sosial Pola Makan Sehat*. 6(1).
- Azizunnisa, N. (2025). *Kontak dengan Alam Sebagai Media Peminimalisir Mengatasi Stres Ringan Nia Azizunnisa judul Fenomena Self Healing Untuk Penghilang stres Sebagai Promosi Pariwisata*.
- Between, R., Level, S., Among, H., At, E., Community, G., & Regency, G. (2021). *Relationship Between Stress Level and Hypertension Among 21*, 21–28.
- Between, R., Levels, S., Patterns, D., The, W., Of, I., In, H., At, A., Selicah, S. E. I., Health, C., & City, P. (2024). *Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif D dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024*.
- B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Fadilah, R. N., Priambodo, A., Surabaya, U. N., & Fadilah, R. N. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27.
- Firdaus, F., Soekiman, A., & Hidayat, F. (2024). Faktor-Faktor Penyebab, Tingkat Stres Kerja, dan Dampak Stres Kerja pada Tenaga Ahli Proyek Konstruksi. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 18(1), 581. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i1.2769>
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478.

- Harahap, R. A., Nabila, F., Lestari, R., Tanjung, S. R., Fitri, Z., & Sipahutar, D. R. A. (2021). *Gaya Hidup Terhadap Resiko Hipertensi Pada Lansia*.
- Hipertensi, K., Wilayah, D. I., Puskesmas, K., Muna, B. K., & Kunci, K. (2020). *Jurnal keperawatan*. 04, 17–21.
- Istiqomah, I. N., & Azizah, L. N. (2022). *Prevalensi Dan Risk Assessment Hipertensi Pada Petani Di Wilayah Kerja Puskesmas*. 14(179), 179–188. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Jayedi, A., Soltani, S., Abdolshahi, A., & Shab-Bidar, S. (2020). Healthy and unhealthy dietary patterns and the risk of chronic disease: An umbrella review of meta-analyses of prospective cohort studies. *British Journal of Nutrition*, 124(11), 1133–1144. <https://doi.org/10.1017/S0007114520002330>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Manungkalit, M., & Natalia (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.249>
- Maqfirah, M., Adam, A., Iskandar, I., Leida, I., & Zamli, Z. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 916–923.
- Mendrofa, D. S., Karota, E., & Nasution, S. Z. (2025). Efektifitas *Self-Care Management* Terhadap perilaku Penderita Hipertensi Pada Lansia : *Literature Review*. 9(118).
- Munir, M. S., & Noviekayati, I. G. A. A. (2025). *Hubungan Stres dan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi : Tinjauan Literatur Review*. 3, 57–67. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1672>
- Nasution, F., Faustina, A. M., Saragih, G. W., Friansyah, I., Shafwani, N., Sakti, P., & Pandapotan, S. (2025). *Mengelola Stres dan Depresi pada Lansia*. 3.
- Nyimbili, F., & Nyimbili, L. (2024). Types of Purposive Sampling Techniques with Their Examples and Application in Qualitative Research Studies. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 5(1), 90–99. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0419>
- Octavia Lingga, M., Elvina Pakpahan, R., Sri Handayani Br Ginting, F., & Santa Elisabeth Medan, Stik. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2043–2056.
- Parongpong, P., & Parongpong, K. (2020). *Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Fakultas Ilmu Keperawatan , Universitas Advent Indonesia*. 2(1), 11–18.
- Pasien, P., Di, H., & Hulu, K. (2020). *Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Kapuas Hulu Muhammad Firdaus\*, Windu CHN Suryaningrat\* Abstrak*. 7, 110–117.

- Prasteyo, B., & Jannah, L. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Purba, S. L., & Simanullang, R. H. (2024). *Hubungan tingkat stres dan pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas glugur darat kecamatan medan timur*. 2(1), 57–62.
- Purwati, N., Wibowo, T. H., & Khasanah, S. (2021). Study Pola Makan Pasien Hipertensi Literature Review. *Prosiding.Uhb.Ac.Id*, 44(1), 45–58.
- Reynolds, A. N., Akerman, A., Kumar, S., Diep Pham, H. T., Coffey, S., & Mann, J. (2022). Dietary fibre in hypertension and cardiovascular disease management: systematic review and meta-analyses. *BMC Medicine*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12916-022-02328-x>
- Ridho, M., Frethernety, A., & Widodo, T. (2021). Literature Review Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1366–1371. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3571>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Sadeghi, M., Shokrani Froushani, R., Sabouri, E., Talaei, M., Sarrafzadegan, N., Oveisgharan, S., Sheikhabaei, E., & Roohafza, H. (2025). Incidence of Cardiovascular Events in Hypertensive Patients Based on the Quantity of Major Risk Factors According to the Isfahan Cohort Study. *International Journal of Hypertension*, 2025(1). <https://doi.org/10.1155/ijhy/3743691>
- Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.57-62>
- Subrata, A. H., & Wulandari, D. (n.d.). *Hubungan Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Productive Age*. 1(1), 1–7.
- Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 1(4), 543–552.
- Teknologi, J., Dan, K., Sosial, I., Dearmaita Purba, S., Saragih, F. L., & Informasi, A. (2023). Hubungan Obesitas Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandala Medan Tembung Tahun 2023. *Jurnal Teknologi, Kesehatan & Ilmu Sosial*, 5(2), 370–375. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos>

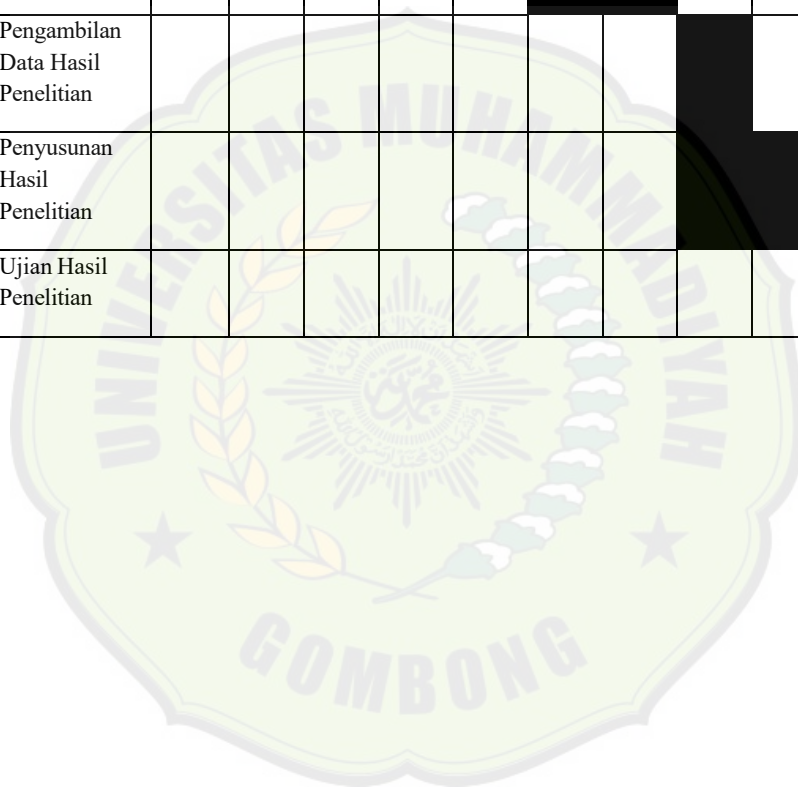
- WHO. (2023). Global report on hypertension. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.
- Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerjaj Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019*. 15(2), 33–43.





### Lampiran 1 jadwal penelitian

No.	Kegiatan	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des
1.	Penentuan Tema	■									
2.	Penyusunan Proposal	■	■	■	■						
3.	Ujian Proposal					■					
4.	Uji Etik						■	■			
5.	Pengambilan Data Hasil Penelitian								■		
6.	Penyusunan Hasil Penelitian								■	■	
7.	Ujian Hasil Penelitian										■



## Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan di Posyandu Lestari Desa Semanding



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 1287.5/II.3.AU/PN/III/2025 Gombong, 22 Maret 2025  
Hal Permohonan Ijin  
Lampiran

Kepada :  
Yth. Ketua Kader Posyandu Lansia Lestari Desa Semanding Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan 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 : Wiwin Nurani  
NIM : 202202157  
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan Terhadap Resiko Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding  
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kapala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
  
Annika Dwi Asti, M.Kep

### Lampiran 3 Surat Izin 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 : 1699.5/II.3.AU/PN/IX/2025  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 03 September 2025

Kepada :  
Yth. Ketua Posyandu Lestari Desa Semanding

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan 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 : Wiwin Nurani  
NIM : 202202157  
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Sress dan Pola Makan dengan Resiko Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding  
Keperluan : Ijin Penelitian

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


Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kapala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amka Dwi Asti, M.Kep

## Lampiran 4 Balasan Surat Izin Penelitian

 PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
KECAMATAN GOMBONG  
**DESA SEMANDING**  
Jalan Sempor Lama Nomor 51 Kode Pos : 54414  
Telepon : (0287) 473531 Fax : -  
Laman : semanding.kec-gombong.kebumenkab.go.id

---

Nomor : 400/087/2025  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin

Kepada, Yth :  
Ketua LPPM Muhammadiyah  
Gombong  
di-

Gombong

Berdasarkan membaca surat Permohonan Ijin dari Ketua Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat ( LPPM ) Universitas Muhammadiyah Gombong Nomor 1669.5/11.3AU/PN/IX/2025 tertanggal 03 September 2025 tentang Permohonan Ijin, untuk Pelaksanaan penelitian bagi Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Stikes Muhammadiyah Gombong.


Mempertimbangkan hal tersebut di atas dengan ini Kepala Desa Semanding Kecamatan Gombong Kabupaten Kebumen, memberikan ijin kepada :

Nama : WIWIN NURANI  
Surat bukti diri NIK : 202202157

Untuk mengadakan penelitian di Posyandu Lestari Desa Semanding dengan Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semanding, 03 Desember 2025  
Kepala Desa Semanding

  
W. TIYONO

## Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin



### 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 Tingkat Stress dan Pola Makan dengan Resiko Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding

Nama : Wiwin Nurani  
NIM : 202202157  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Hasil Cek : 20 %

Gombong, 2 Desember 2025

Pustakawan

  
(...Desy Setijawati...)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

  
(Sawiji, M.Sc)

## Lampiran 6 Hasil Uji etik



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

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK  
*DESCRIPTION OF ETHICAL  
EXEMPTION*

No. Protokol : 11113001481

"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor : 165.6/II.3.AU/F/KEPK/IX/2025



Peneliti : WIWIN NURANI  
*Researcher* Marsito, M.Kep.Sp.Kom

Nama Institusi : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong  
*Name of The Institution*

"HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN  
DENGAN RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI POSYANDU LESTARI DESA SEMANDING"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND  
DIETARY PATTERNS WITH THE RISK OF  
HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT THE LESTARI  
INTEGRATED HEALTH POST IN SEMANDING VILLAGE"

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 03 September 2025 sampai dengan tanggal 03 September 2026

*This declaration of ethics applies during the period September 03, 2025 until September 03, 2026*

September 03, 2025  
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

## Lampiran 7 Permohonan Menjadi Responden

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang saya hormati,

Calon Responden

Assalamualaikum, wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Wiwin Nurani  
NIM : 202202157  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, peneliti dari [Nama Universitas/Program Studi], bermaksud melakukan penelitian dengan judul: Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Saudara/I untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Sebelum itu, perkenankan saya menjelaskan beberapa hal terkait penelitian ini:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara 52tress52 52tress dan pola makan dengan risiko kejadian hipertensi pada lansia.
2. Prosedur penelitian yang akan dilakukan meliputi:
  - a. Memberikan penjelasan mengenai penelitian kepada Saudara/i sebagai responden.
  - b. Memberikan petunjuk kegiatan yang harus dilakukan selama proses penelitian.
  - c. Memberikan surat persetujuan menjadi responden yang akan ditandatangani oleh Saudara/i dan disertai saksi sebagai bukti kesediaan.
  - d. Melaksanakan kegiatan pengumpulan data sesuai prosedur yang dijelaskan
  - e. Setelah penelitian selesai dan data terkumpul, data akan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.

- f. Sebagai ungkapan terima kasih atas partisipasi Saudara/I, akan diberikan souvenir setelah penelitian selesai.
3. Semua data yang diperoleh dari Saudara/i akan dijaga kerahasiaannya dan identitas Saudara/i tidak akan dicantumkan, melainkan hanya menggunakan kode nomor sebagai pengganti identitas.
  4. Penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak buruk atau merugikan Saudara/I sebagai responden.
  5. Apabila selama proses penelitian Saudara/I merasa tidak nyaman, Saudara/I berhak untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa paksaan. Saudara/I juga bebas menolak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Dengan penjelasan ini, saya sangat berharap Saudara/I bersedia menjadi bagian dari penelitian ini dan memberikan kontribusi yang sangat berarti. Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan kesediaan Saudara/I, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Semanding, 1 Juni 2025

Peneliti



Wiwin Nurani

**Lampiran 8 Lembar persetujuan responden**

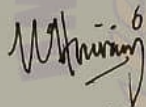
Lembar persetujuan menjadi responden

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN**

Nama (Inisial) :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Tingkat Pendidikan :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi partisipan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding”. Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Peneliti



Wiwin Nurani

Partisipan

(.....)

## Lampiran 9 Instrumen Penelitian

### Kuesioner

Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan dengan Resiko Kejadian Hipertensi  
Pada Lansia di Posyandu Lestari Desa Semanding

Kode Responden

#### A. Karakteristik Responden

Nama Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Tekanan Darah :

#### B. Kuesioner Tingkat Stress (*Depression Anxiety Stress Scales*)

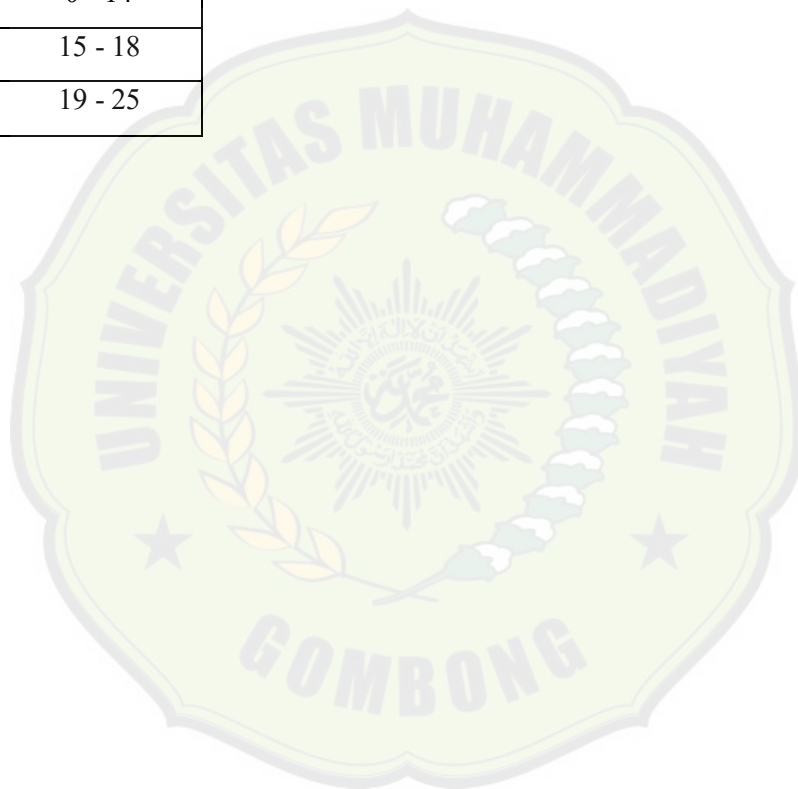
Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan yang Bapak/Ibu rasakan dalam 1 minggu terakhir (tidak pernah, kadang, sering, atau setiap saat)

No	PERNYATAAN	(0) Tidak pernah	(1) Kadang	(2) Sering	(3) Setiap saat
1.	Saya merasa bahwa diri saya mudah marah karena hal sepele				
2.	Saya cenderung beraksi berlebihan terhadap satu situasi				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4.	Saya merasa mudah kesal				
5.	Saya merasa cepat lelah ketika sedang khawatir				
6.	Saya menjadi tidak sabaran saat menunggu antrian				
7.	Saya merasa mudah tersinggung				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9.	Saya merasa mudah marah				
10.	Saya merasa sulit menenangkan diri jika saya merasa kesal				

11.	Saya sulit untuk bersabar dalam menghadapi masalah				
12.	Saya sedang merasa gelisah				
13.	Saya merasa tidak suka jika ada yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang saya lakukan				
14.	Saya merasa diri saya mudah gelisah				

Sumber: Lestari (2019)

Tingkat	Stress
Normal	0 - 14
Ringan	15 - 18
Parah	19 - 25



**C. Kuesioner Pola Makan (Food Frequency Record)**

Berilah tanda centang (✓) pada kolom dibawah sesuai dengan makanan yang Bapak/Ibu konsumsi dalam satu minggu terakhir. Bacalah setiap nama bahan makanan yang tercantum, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan frekuensi konsumsi Bapak/Ibu:

<b>Nama Bahan Makanan</b>	<b>(3) Sering (lebih dari 1 hari)</b>	<b>(2) Jarang (Kurang dari 3x/minggu)</b>	<b>(1) Tidak pernah</b>
---------------------------	---	---	-----------------------------

**Sumber karbohidrat**

Nasi			
Singkong			
Ubi jalar			
Roti			
Jagung			
Mie			

**Sumber protein**

Daging sapi			
Daging ayam			
Daging kambing			
Telur ayam			
Ikan segar			
Tempe dan tahu			
Kacang-kacangan			

**Sumber Lemak**

Susu full cream			
Keju			
Santan			
Gorengan			

**Sumber serat**

Sayuran			
Buah-buahan			

Sumber : Riswanda (2022)

#### D. Kuesioner Risiko Hipertensi

Berilah tanda centang (✓) pada kolom dibawah sesuai dengan kondisi Bapak/Ibu saat ini. Pilih jawaban "Ya" atau "Tidak" sesuai dengan yang paling menggambarkan keadaan Bapak/Ibu. Setelah pengisian kuesioner selesai, saya akan melakukan pengukuran tekanan darah Bapak/Ibu sebagai bagian dari penilaian.

##### KUESIONER RESIKO HIPERTENSI

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
<b>Faktor Genetik</b>			
1.	Apakah salah satu dari orang tua Anda pernah didiagnosis hipertensi?		
2.	Apakah ada riwayat hipertensi pada keluarga kandung Anda (seperti kakek/nenek/saudara)?		
<b>Faktor Usia</b>			
3.	Apakah di usia Anda saat ini, anda selalu menjaga kesehatan tekanan darah anda?		
<b>Faktor Ras/suku</b>			
4.	Apakah Anda berasal dari suku atau ras yang secara turun-temurun diketahui memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga?		
<b>Faktor Pola Makan</b>			
5.	Apakah Anda sering mengonsumsi makanan tinggi garam (misalnya makanan instan, makanan olahan)?		
6.	Apakah Anda rutin mengonsumsi buah dan sayuran segar setiap hari?		
7.	Apakah Anda sering mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan berlemak tinggi?		
<b>Faktor Aktifitas Fisik</b>			
8.	Apakah Anda selalu melakukan olahraga secara rutin?		
<b>Faktor Stress</b>			
9.	Apakah Anda sering merasa stres atau tertekan dalam kehidupan sehari-hari?		
10.	Apakah Anda sering merasa kurang mampu mengelola stres dengan baik?		

## Lampiran 10 Kisi kisi kuesioner

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Tingkat Stress

Variabel	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan	Jumlah Pertanyaan
Tingkat Sress	Mudah marah/tersinggung	1,4,7,9	4
	Reaksi berlebihan terhadap situasi	2,6,11,13	4
	Kesulitan relaksasi/istirahat	3,8,10	3
	Perasaan gelisah dan tegang	5,12,14	3

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Pola Makan

Variabel	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan	Jumlah Pertanyaan
Pola Makan	Sumber karbohidrat	1,2,3,4,5,6	6
	Sumber protein	7,8,9,10,11,12,13	7
	Sumber lemak	14,15,16,17	4
	Sumber serat	18,19	2

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Resiko Hipertensi

Variabel	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan	Jumlah Pertanyaan
Resiko Hipertenai	Faktor genetik	1,2	2
	Faktor usia	3	1
	Faktor ras/suku	4	1
	Faktor pola makan	5,6,7	3
	Faktor aktifitas fisik	8	1
	Faktor stress	9,10	2

## Lampiran 11 Hasil Analisa Data

**Statistics**

		Usia	JenisKelamin	Pendidikan	Pekerjaan	TekananDarah	TingkatStress	PolaMakan	ResikoHipertensi
N	Valid	79	79	79	79	79	79	79	79
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2.34	1.05	1.53	1.19	1.58	1.84	2.18	1.05
Median		2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00
Mode		2	1	1	1	1	1	2	1
Std. Deviation		.528	.221	.765	.601	.841	.912	.384	.221
Minimum		2	1	1	1	1	1	2	1
Maximum		4	2	3	4	4	3	3	2

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-69	54	68.4	68.4	68.4
	70-79	23	29.1	29.1	97.5
	80-89	2	2.5	2.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

**JenisKelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	75	94.9	94.9	94.9
	laki laki	4	5.1	5.1	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

**Pendidikan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	50	63.3	63.3	63.3
	SMP	16	20.3	20.3	83.5
	SMA	13	16.5	16.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

**Pekerjaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	70	88.6	88.6	88.6
	Petani	5	6.3	6.3	94.9
	Penarik Becak	2	2.5	2.5	97.5
	Pedagang Warung	2	2.5	2.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

### TekananDarah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	49	62.0	62.0	62.0
	Pre Hipertensi	16	20.3	20.3	82.3
	Hipertensi 1	12	15.2	15.2	97.5
	Hipertensi 2	2	2.5	2.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

### TingkatStress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	24	30.4	30.4	30.4
	Ringan	12	15.2	15.2	45.6
	Parah	43	54.4	54.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

### PolaMakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pola makan baik	9	11.4	11.4	11.4
	pola makan sedang	29	36.7	36.7	48.1
	pola makan buruk	41	51.9	51.9	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

### ResikoHipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	beresiko hipertensi	55	69.6	69.6	69.6
	tidak beresiko hipertensi	24	30.4	30.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

➔ **Crosstabs**

**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TingkatStress * ResikoHipertensi	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%
PolaMakan * ResikoHipertensi	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%

**TingkatStress \* ResikoHipertensi**

**Crosstab**

		ResikoHipertensi		Total	
		beresiko hipertensi	tidak beresiko hipertensi		
TingkatStress	Normal	Count	12	12	24
		Expected Count	16.7	7.3	24.0
		% within TingkatStress	50.0%	50.0%	100.0%
		% within ResikoHipertensi	21.8%	50.0%	30.4%
Ringan		Count	8	4	12
		Expected Count	8.4	3.6	12.0
		% within TingkatStress	66.7%	33.3%	100.0%
		% within ResikoHipertensi	14.5%	16.7%	15.2%
Parah		Count	35	8	43
		Expected Count	29.9	13.1	43.0
		% within TingkatStress	81.4%	18.6%	100.0%
		% within ResikoHipertensi	63.6%	33.3%	54.4%
Total		Count	55	24	79
		Expected Count	55.0	24.0	79.0
		% within TingkatStress	69.6%	30.4%	100.0%
		% within ResikoHipertensi	100.0%	100.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.237 <sup>a</sup>	2	.027
Likelihood Ratio	7.154	2	.028
Linear-by-Linear Association	7.141	1	.008
N of Valid Cases	79		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.65.

## PolaMakan \* ResikoHipertensi

### Crosstab

			ResikoHipertensi		Total
			beresiko hipertensi	tidak beresiko hipertensi	
PolaMakan	pola makan baik	Count	5	4	9
		Expected Count	6.3	2.7	9.0
		% within PolaMakan	55.6%	44.4%	100.0%
		% within ResikoHipertensi	9.1%	16.7%	11.4%
	pola makan sedang	Count	12	17	29
		Expected Count	20.2	8.8	29.0
		% within PolaMakan	41.4%	58.6%	100.0%
		% within ResikoHipertensi	21.8%	70.8%	36.7%
	pola makan buruk	Count	38	3	41
		Expected Count	28.5	12.5	41.0
		% within PolaMakan	92.7%	7.3%	100.0%
		% within ResikoHipertensi	69.1%	12.5%	51.9%
Total	Count	55	24	79	
	Expected Count	55.0	24.0	79.0	
	% within PolaMakan	69.6%	30.4%	100.0%	
	% within ResikoHipertensi	100.0%	100.0%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	22.088 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	23.853	2	.000
Linear-by-Linear Association	14.488	1	.000
N of Valid Cases	79		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.73.

## Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Realiabilitas

### Correlations

		Correlations										
		RH1	RH2	RH3	RH4	RH5	RH6	RH7	RH8	RH9	RH10	TOTAL
RH1	Pearson Correlation	1	.033	-.018	.484**	.033	.342	.342	.257	.257	.257	.493**
	Sig. (2-tailed)		.864	.923	.007	.864	.064	.064	.171	.171	.171	.006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH2	Pearson Correlation	.033	1	.396*	.471**	1.000**	.381*	.381*	.455*	.455*	.455*	.587**
	Sig. (2-tailed)	.864		.031	.009	.000	.038	.038	.012	.012	.012	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH3	Pearson Correlation	-.018	.396*	1	.267	.396*	.331	.331	.408*	.408*	.408*	.423*
	Sig. (2-tailed)	.923	.031		.153	.031	.074	.074	.025	.025	.025	.020
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH4	Pearson Correlation	.484**	.471**	.267	1	.471**	.424*	.424*	.364*	.364*	.364*	.729**
	Sig. (2-tailed)	.007	.009	.153		.009	.019	.019	.048	.048	.048	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH5	Pearson Correlation	.033	1.000**	.396*	.471**	1	.381*	.381*	.455*	.455*	.455*	.587**
	Sig. (2-tailed)	.864	.000	.031	.009		.038	.038	.012	.012	.012	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH6	Pearson Correlation	.342	.381*	.331	.424*	.381*	1	1.000**	.926**	.926**	.926**	.801**
	Sig. (2-tailed)	.064	.038	.074	.019	.038		.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH7	Pearson Correlation	.342	.381*	.331	.424*	.381*	1.000**	1	.926**	.926**	.926**	.801**
	Sig. (2-tailed)	.064	.038	.074	.019	.038	.000		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH8	Pearson Correlation	.257	.455*	.408*	.364*	.455*	.926**	.926**	1	1.000**	1.000**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.171	.012	.025	.048	.012	.000	.000		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH9	Pearson Correlation	.257	.455*	.408*	.364*	.455*	.926**	.926**	1.000**	1	1.000**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.171	.012	.025	.048	.012	.000	.000	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
RH10	Pearson Correlation	.257	.455*	.408*	.364*	.455*	.926**	.926**	1.000**	1.000**	1	.822**
	Sig. (2-tailed)	.171	.012	.025	.048	.012	.000	.000	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.493**	.587**	.423*	.729**	.587**	.801**	.801**	.822**	.822**	.822**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	.001	.020	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	10

Lampiran 13 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412


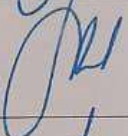
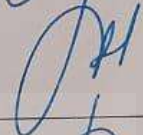
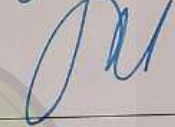
Nama Mahasiswa : Wiwin Nurani

NIM : 202202157

Pembimbing : Ns. Marsito, M.Kep.Sp.Kom

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
17-03-2025	Konsultasi judul penelitian dan ACC judul penelitian	
25-03-2025	Konsultasi dan revisi BAB I dan II	
14-04-2025	Revisi BAB I dan II	
22-04-2025	Revisi BAB II	
23-04-2025	Revisi BAB III	
9-05-2025	Revisi BAB 3	

Universitas Muhammadiyah Gombong

19-05-2025	ACC proposal penelitian	
19-05-2025	Uji turnitin	
25-11-2025	Revisi Abstrak, Bab 4 dan 5	
28-11-2025	ACC Skripsi dan lanjut Turnitin	

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



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

## Lampiran 14 Dokumentasi

