

# **HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANGKA KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS KEBUMEN III**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Riskha Dwi Apriliana

202202130

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

Halaman Persetujuan

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANGKA KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS  
KEBUMEN III

Telah Disetujui dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk  
diujikan Pada Tanggal 10 Januari 2026

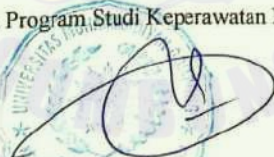
Pembimbing,



(Ns. Barkah Waladani, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



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

Halaman Pengesahan

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANGKA KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS  
KEBUMEN III

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Riskha Dwi Apriliana

NIM : 202202130

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 10 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Isma Yuniar, M.Kep (.....)
2. Ns. Podo Yuwono, M.Kep (.....)
3. Ns. Barkah Waladani, M.Kep (.....)

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 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, 2 Desember 2025



METER  
TEMPAT  
PC278ANX048516936  
Riskha Dwi Apriliana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Riskha Dwi Apriliana

NIM : 202202130

Program Studi : S1 Keperawatan

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 :

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANGKA KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS KEBUMEN III

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 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 :

Yang menyatakan



(Riskha Dwi Apriliana)

Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Skripsi, Januari 2026

Riskha Dwi Apriliana<sup>1</sup>, Barkah Waladani<sup>2</sup>  
Email: [storeriskha@gmail.com](mailto:storeriskha@gmail.com)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANGKA KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS KEBUMEN III

**Latar Belakang**, hipertensi merupakan kasus penyakit tertinggi di Kebumen dan menjadi ancaman serius bagi kelompok usia produktif (29-44 tahun). Peningkatan prevalensi ini diduga kuat berhubungan dengan adopsi gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat dan kebiasaan merokok yang buruk.

**Tujuan**, mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, pola makan dan kebiasaan merokok dengan angka kejadian hipertensi pada usia produktif di puskesmas kebumen III.

**Metode**, menggunakan metode kuantitatif *cross-sectional*. Menggunakan teknik *total sampling*, sebanyak 52 responden. Teknik pengambilan data responden mengisi kuisisioner.

**Hasil**, didapatkan hasil bahwa karakteristik responden, usia mayoritas usia 37,40,41 dan 43 tahun masing-masing 5 responden (9.6%), jenis kelamin terbanyak perempuan 36 responden (69.2%), pekerjaan mayoritas dari ibu rumah tangga 27 responden (51.9%), pendidikan terbanyak SMA 31 responden (59.6%), mayoritas hipertensi derajat I 32 responden (61.5%). Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ( $p = <0.001$ ), pola makan ( $p = 0.008$ ), kebiasaan merokok ( $p = 0.005$ ) dan gaya hidup ( $p = <0.001$ ) dengan kejadian hipertensi.

**Kesimpulan**, disimpulkan bahwa gaya hidup memiliki korelasi yang signifikan terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif.

**Rekomendasi**, saran bagi peneliti selanjutnya yaitu mampu terus melakukan pembaharuan terkait gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

#### **Kata kunci;**

Hipertensi, usia produktif, gaya hidup

---

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Gombong

Undergraduate of Nursing Study Program Program  
Faculty of Health Sciences  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Thesis, January 2026

Riskha Dwi Apriliana<sup>1</sup>, Barkah Waladani<sup>2</sup>  
Email: [storeriskha@gmail.com](mailto:storeriskha@gmail.com)

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE PRODUCTIVE AGE GROUP AT THE KEBUMEN III OF COMMUNITY HEALTH CENTER

**Background**, hypertension is the highest incidence of disease in Kebumen and poses a serious threat to the productive age group (29-44 years). This increase in prevalence is strongly suspected to be related to the adoption of unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, unhealthy eating patterns, and poor smoking habits.

**Objective**, determine the relationship between physical activity, eating patterns, and smoking habits with the incidence of hypertension among the productive age group at Kebumen III of Community Health Center.

**Method**, using a quantitative cross-sectional method. Using total sampling technique, there were 52 respondents. The data collection technique was through questionnaires filled out by respondents.

**Results**, the results showed that the characteristics of the respondents were as follows: the majority of respondents were aged 37, 40, 41, and 43 years old, with 5 respondents (9.6%) in each age group; the majority of respondents were female, with 36 respondents (69.2%); the majority of respondents were housewives, with 27 respondents (51.9%); education level was mostly high school with 31 respondents (59.6%), and the majority had stage I hypertension with 32 respondents (61.5%). There was a significant relationship between physical activity ( $p = <0.001$ ), diet ( $p = 0.008$ ), smoking habits ( $p = 0.005$ ), and lifestyle ( $p = <0.001$ ) and the incidence of hypertension.

**Conclusion**, it is concluded that lifestyle has a significant correlation with the incidence of hypertension in productive age.

**Recommendations**, for future researchers are expected to continue to update research on lifestyle and the incidence of hypertension.

Keywords;

Hypertension, productive age, lifestyle

-----  
<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Gombong

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Kebumen III”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terwujud berkat bantuan, arahan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa membimbing, melimpahkan kasih sayang dan memberikan petunjuk-Nya kepada saya, sehingga penulis dapat melewati seluruh proses perkuliahan dan perjalanan pendewasaan diri ini dengan sebaik-baiknya.
2. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Bapak penulis yaitu Bapak Utomo, atas segala doa, kasih sayang dan nilai-nilai kehidupan yang telah beliau tanamkan. Semangat, ajaran, finansial dan penunjang lainnya yang beliau kasih menjadi kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan studi ini.
3. Pintu surgaku, ibuku tercinta yaitu Ibu Hernowati yang telah melahirkan, membesarkan, memberikan kasih sayang dan cinta kepada penulis, serta selalu menjadi tempat curhat, tempat berpulang paling nyaman bagi penulis. Terima kasih untuk doa yang selalu beliau panjatkan selama ini sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai akhir studi yang saya impikan.
4. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Ibu Cahyu Septiwi, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kmb., Ph.D, selaku ketua program studi keperawatan program sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Ibu Barkah Waladani, M.Kep selalu pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, pemikiran, perhatian dan memberikan arahan dalam membimbing penulis untuk menyusun skripsi penelitian ini.

7. Ibu Isma Yuniar, M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam skripsi ini.
8. Bapak Podo Yuwono, M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam skripsi ini.
9. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman.
10. Kepala puskesmas Kebumen III Ibu Mira Maria Mirza, Ibu Bidan Mustika dan staff puskesmas Kebumen III yang telah memberikan izin penelitian.
11. Terima kasih kepada mamasku tersayang Yoga Hernawan Utomo yang telah memberikan semangat melalui beberapa fasilitas dan dukungan kepada penulis untuk selalu berjuang.
12. Kakek dan Almh nenek penulis yang telah mengikuti perkembangan penulis dari kecil hingga dewasa, memberikan kasih sayang, perhatian dan doa sehingga penulis terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita.
13. Terima kasih kepada saudara sepupu yang penulis banggakan yang telah memberikan semangat, telah meluangkan waktu dan tenaga kepada penulis dan sabar selalu dalam menghadapi sifat penulis
14. Terima kasih juga kepada teman-teman penulis dengan nama grup “*Close Friend*” yang berisikan Titi, Dini, Pita, Vega, Yuni, Irma, Neny, Mutiara, Yuprita dan Wulan serta teman-teman penulis baik sekelas maupun beda kelas, tidak lupa juga teman grup CAAS (Calon Anak Anak Sukses) yang telah memberikan saya arahan, teman rumah penulis yang telah memberikan saya arahan, semangat dan doa, dan semoga kita selalu bersama hingga akhir pertemuan yang tiada tentu waktunya
15. Riskha Dwi Apriliana, penulis sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena sudah berusaha dan tidak mudah menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih sudah berjuang.

### HALAMAN PERSEMBAHAN :

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

1. Ibuku yang super hebat yang sangat dicintai disayangi, pintu surgaku Ibu Hernowati. Bapak Utomo yang sangat hebat, lelaki dengan penuh kasih sayang, selalu kuat dalam hal apapun, selalu mengusahakan apa yang akum au yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun material, serta memberikan do`a yang setiap hari untukku sampai pada hari ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kasih sayang yang tidak dapat terbalaskan semoga Allah SWT sellau memberikan rahmat, ridha, keberkahan serta kesehatan dalam setiap langkahnya.
2. Terimakasih kepada Ibu Barkah Waladani, M.Kep selalu pembimbing yang telah memberikan waktunya dan berkenan membimbing dengan sangat sabar, memberi arahan serta memberikan banyak ilmu kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Terimakasih Kepada Kepala Puskesmas Kebumen III yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kebumen III dan para kader yang sudah membantu mengarahkan dalam penelitian ini.
4. Kepada mamasku tercinta Yoga Hernawan Utomo terimakasih selalu memberikan *support*, doa semangat kepada penulis dan juga sellau memberikan bantuan baik material maupun non-material.
5. Terimakasih kepada diri sendiri yang telah berjuang berusaha begitu keras sampai di titik sejauh ini. Dimana telah menjadi seseorang yang kuat dan bisa bertahan sampai saat ini, sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih diriku....
6. Kepada seluruh responden yang telah membantu dalam meluangkan waktu untuk memenuhi data pada skripsi ini.
7. Kepada sahabat dekat, teman satu bimbingan, teman-teman seperjuangan baik teman kelas penulis, teman rumah bahkan teman grup penulis yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Persetujuan .....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pengesahan.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS.....</b>	<b>v</b>
<b>AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II ISI .....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Teori .....	8
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	21
D. Hipotesa Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Desain Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
D. Variabel Penelitian.....	24
E. Definisi Operasional .....	24
F. Instrumen Penelitian .....	26

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	27
H. Etika Penelitian .....	28
I. Teknik Pengumpulan Data .....	29
J. Teknik Analisis Data.....	31
K. Pengolahan Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
a. Hasil Penelitian .....	33
1. Analisa Univariat.....	33
2. Analisa Bivariat.....	36
b. Pembahasan Penelitian .....	37
1. Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif .....	37
2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi.....	40
3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi.....	41
4. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi .....	42
5. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi .....	44
c. Keterbatasan Penelitian.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
a. Kesimpulan .....	46
b. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut (WHO, 2023).....	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut (Kemenkes RI, 2018).....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel .....	25
Tabel 3.2 Kuesioner Gaya Hidup.....	27
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	33
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	33
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	34
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	34
Tabel 4.5 Hipertensi .....	34
Tabel 4.6 Aktivitas Fisik .....	35
Tabel 4.7 Pola Makan.....	35
Tabel 4.8 Kebiasaan Merokok.....	35
Tabel 4.9 Gaya Hidup .....	36
Tabel 4.10 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi.....	36
Tabel 4.11 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi .....	36
Tabel 4.12 Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi .....	37
Tabel 4.13 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi.....	37

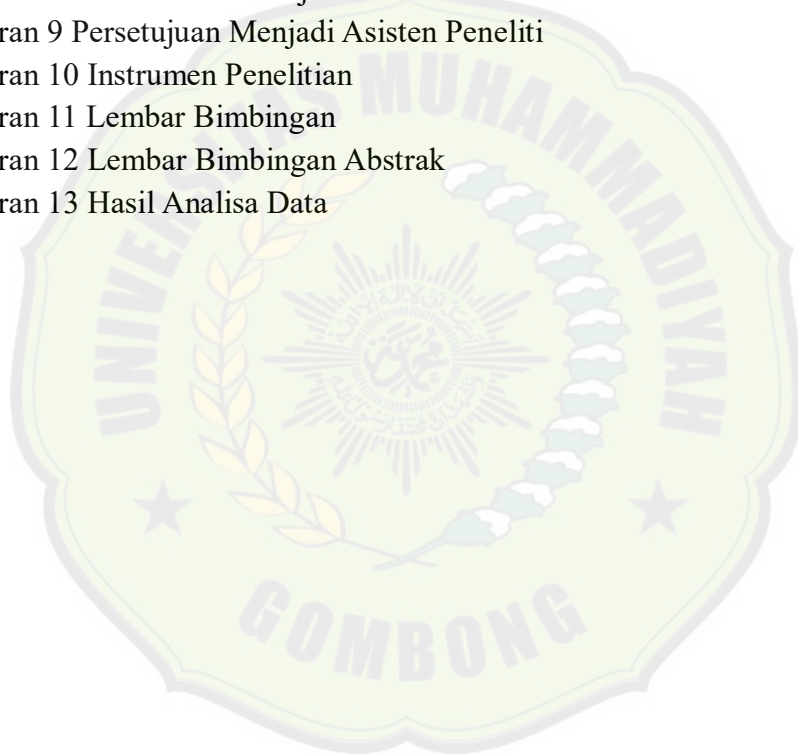
## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	20
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	21



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 9 Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 10 Instrumen Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Bimbingan
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Abstrak
- Lampiran 13 Hasil Analisa Data



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi biasa disebut sebagai penyakit darah tinggi. Hipertensi sering dikenal dengan “silent killer” adalah penyakit dengan tekanan darah tinggi yang dapat merusak organ tubuh dalam jangka panjang, terutama jika tidak dikelola dengan baik. Penyakit ini merupakan hipertensi arteri, yaitu kondisi meningkatnya tekanan darah dalam arteri. Hipertensi yaitu masalah kesehatan internasional yang signifikan. Di seluruh dunia pada setiap tahun terdapat jumlah jiwa meninggal karena hipertensi sebanyak 9,4 juta jiwa. Hal itu umumnya terjadi jika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dengan diastolik  $\geq 90$  mmHg yang berlangsung secara berkelanjutan selama beberapa periode dalam kondisi tenang atau cukup istirahat.

Kejadian hipertensi di Indonesia, menurut WHO di tahun 2023 terdapat 1,28 miliar orang dewasa menderita hipertensi. Dari data tersebut menunjukkan jumlah hipertensi yang termasuk ke dalam golongan tinggi. Di tahun 2018, sesuai data dari Riset Kesehatan Dasar pada kelompok umur 25-44 tahun didapatkan jumlah kasus sebanyak 296.951 kasus (RISKESDAS, 2018). Prevalensi data kejadian hipertensi kategori tertinggi pada tahun 2023 di Provinsi Jawa Tengah dalam penyakit tidak menular. Data hipertensi menunjukkan mencapai 72%. Dari data tersebut diperoleh bahwa hipertensi adalah penyakit yang jumlah pasiennya tertinggi dan kedudukan di peringkat pertama dari penyakit tidak menular di Provinsi Jawa Tengah (Dinkes Jateng, 2023).

Prevalensi data kejadian hipertensi di Kebumen dimana hipertensi menjadi kasus tertinggi. Hipertensi di Kabupaten Kebumen menduduki peringkat pertama dari 10 kasus penyakit terbanyak di Kabupaten Kebumen.

Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Kebumen sebanyak 45.746 kasus. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi adalah penyakit yang sangat umum dan menimbulkan masalah bagi kesehatan masyarakat di wilayah tersebut (BPS, 2024).

Dari data diatas, hipertensi dapat menyerang berbagai usia, seperti lansia maupun usia produktif. Hal tersebut menunjukkan hipertensi telah menjadi ancaman kesehatan lintas generasi. Namun belakangan ini lebih banyak tertuju pada peningkatan hipertensi kalangan usia produktif. Hipertensi yang dulu lebih dikenal sebagai penyakit orang tua, kini semakin sering ditemukan pada individu yang berusia produktif. Ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak lagi hanya identik dengan penuaan, tetapi juga menyerang generasi yang lebih muda, terutama pada generasi milenial. Mereka yang disebut sebagai generasi milenial terdiri dari orang yang dilahirkan antara tahun 1981 hingga 1996 atau antara 29 hingga 44 tahun. Generasi milenial dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup modern yang menyebabkan mereka mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat (Kasumayanti, 2021).

Gaya hidup yang tidak sehat berperan dalam penyebab terjadinya hipertensi. Ada beberapa faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Sementara itu, faktor risiko yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, riwayat keluarga dan ras tau etnis (Marlita et al., 2022).

Dengan mengenali pola makan tidak sehat, seperti konsumsi kafein berlebih, peningkatan konsumsi makanan olahan, konsumsi garam atau banyaknya unsur natrium dalam makanan, mengonsumsi makanan yang diawetkan terlalu sering, mengonsumsi penggunaan bumbu berlebih seperti monosodium glutamate (MSG), makan makanan yang mengandung lemak tinggi, seperti lemak jenuh dan kolesterol yang menyebabkan kadar lemak dalam darah menjadi tinggi dan dapat menyebabkan penyumbatan di pembuluh darah sehingga memacu kinerja jantung lebih kuat dalam memompa darah menyebabkan kenaikan tekanan darah (Rahmi et al., 2024).

Pada kebiasaan gerak yang sehat seperti aktivitas fisik, jika kurang melakukan aktivitas fisik tentunya akan menaikkan risiko tekanan darah tinggi dan jantung berdetak lebih cepat serta otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Sehingga perlu dilakukan aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan secara rutin seperti olahraga dan melakukan kegiatan sehari-hari (Wijaya et al., 2020).

Selain itu, pada masyarakat yang merokok juga erat kaitannya dengan hipertensi karena nikotin akan diserap oleh pembuluh darah yang memaksa jantung bekerja lebih berat karena adanya tekanan yang lebih tinggi. Pada perokok berat tekanan darah berada di level atas (Wijaya et al., 2020).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kasumayanti pada tahun 2021, dengan metode penelitian kuantitatif cross-sectional. Dengan 104 responden masyarakat produktif di desa Pulau Jambu yang berusia 20 hingga 45 tahun. Dinyatakan adanya korelasi yaitu antara gaya hidup dan insiden hipertensi pada usia produktif berdasarkan analisis chi square dengan nilai p value= 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) (Kasumayanti, 2021).

Menurut penelitian Mardianto di tahun 2021, terhadap 28 responden, terdapat hubungan yaitu hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Didapatkan sebagai hasil uji chi-square bahwa nilai  $\rho = 0,000$  yang menunjukkan nilai  $\rho$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  (Mardianto, 2021).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Jingga dan Indarjo, 2022 yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas menggunakan *cross sectional* dan *simple random sampling* dengan 104 responden. Hasilnya terdapat hubungan antara konsumsi makanan bersantan ( $p=0,044$ ), konsumsi garam ( $p=0,040$ ), kopi ( $p=0,030$ ), kebiasaan olahraga ( $p=0,013$ ), tingkat stres ( $p=0,030$ ) (Jingga & Indarjo, 2022).

Hasil penelitian Fajrianti pada tahun 2024, menggunakan metode kuantitatif cross-sectional dan melibatkan 109 responden. Hasil uji statistik chi-square menunjukkan hubungan yang signifikan antara kasus hipertensi dengan aktifitas fisik ( $p = 0,000$ ), pola makan ( $p = 0,000$ ), kebiasaan merokok ( $p = 0,000$ ) dan kebiasaan istirahat ( $p = 0,000$ ) (Fajrianti, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kebumen III, kasus hipertensi pada tahun 2025 sebanyak 1.473 kasus pada 6 kecamatan dibawah naungan Puskesmas Kebumen III. Terakumulasi kasus hipertensi di kecamatan Kebumen sebanyak 211 kasus hipertensi dengan semua kalangan usia. Untuk kasus hipertensi pada usia produktif sendiri terdapat 52 kasus hipertensi. Dari data 52 kasus hipertensi pada usia produktif, ditemukan bahwa gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang dan kebiasaan merokok memiliki korelasi dengan kejadian hipertensi.

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, sehingga dibuat pertanyaan penelitian: “Apakah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kebumen III”

#### C. Tujuan

##### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskemas Kebumen III.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan dan hipertensi yang dialami pada usia produktif di Puskesmas Kebumen III.
- b. Mengidentifikasi hubungan antara pola makan dengan angka kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kebumen III.
- c. Mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan angka kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kebumen III.
- d. Mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan merokok dengan angka kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kebumen III.

#### D. Manfaat

##### 1. Manfaat bagi pengembangan ilmu

Penelitian akan berkontribusi besar pada kemajuan ilmu kesehatan dengan mempelajari hubungan antara gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pada usia produktif. Selain itu, dapat memperkaya literatur yang ada tentang faktor yang menyebabkan hipertensi.

##### 2. Manfaat bagi praktisi

###### a. Peneliti

Peneliti berharap penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi di usia produktif. Dapat menjadi panduan untuk peneliti lainnya apabila berminat melakukan penelitian yang berkaitan secara lebih lanjut.

###### b. Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian, Puskesmas Kebumen III dapat memberikan wawasan yang berguna terkait kondisi kesehatan usia produktif yang terkena hipertensi, Hasil penelitian ini dapat membantu pihak puskesmas dalam menganalisis dan menangani program pencegahan dan promosi kesehatan yang lebih efektif.

###### c. Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya usia produktif, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan terutama dalam hal gaya hidup yang dapat memengaruhi kesehatan mereka terlebih menjaga kestabilan tekanan darah dengan tetap mengontrolnya.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian

<b>Nama Peneliti dan Tahun Penelitian</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>	<b>Persamaan dan Perbedaan Dengan Penelitian Ini</b>
Fajrianti (2024)	Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi (Fajrianti, 2024)	Metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Hasil dengan uji statistik Chi-Square dinyatakan adanya hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik ( $p = 0,000$ ), pola makan ( $p = 0,000$ ), Kebiasaan Istirahat ( $p = 0,000$ ), dan kebiasaan merokok ( $p = 0,000$ ) dengan kejadian Hipertensi	<b>Perbedaan</b> Perbedaannya sebelumnya dalam hal jumlah sampel peneliti, periode penelitian, lokasi penelitian. <b>Persamaan</b> Persamaan pada penelitian menggunakan variabel kejadian hipertensi, penelitian kuantitatif dan menggunakan pendekatan cross sectional.
Hasana Angelita Rajagukguk dkk (2025)	Hubungan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta (Rajagukguk et al., 2025)	Metode penelitian menggunakan metode survei dan pendekatan cross sectional	Hasil uji korelasi didapatkan hasil signifikan 0,032 yang berarti nilai p value adalah $<0,05$ . Sehingga gaya hidup dengan hipertensi memiliki hubungan signifikan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta	<b>Perbedaan</b> Perbedaan penelitian sebelumnya dalam metode penelitian, jumlah sampel peneliti, lokasi penelitian. <b>Persamaan</b> Persamaan pada penelitian menggunakan penelitian cross sectional, variabel yang diteliti sama, sampel yang digunakan adalah usia produktif.

<b>Nama Peneliti dan Tahun Penelitian</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>	<b>Persamaan dan Perbedaan Dengan Penelitian Ini</b>
Alifia Tasya Fazira,dkk (2025)	Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Produktif Usia 20-59 Tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa, Banda Aceh (Fazira et al., 2025)	Metode penelitian menggunakan deskriptif analitik dengan desain case control.	Hasil analisis univariat tingkat stres normal (55.1%) Ringan (15.3%) sedang (16.1%) berat (10.2%) dan sangat berat (3.4%), aktivitas fisik berat (33.1%) sedang (63.6%) ringan (3.4%), mengonsumsi kopi tidak baik (50.8%) baik (49.2%), kualitas tidur baik (21.2%) buruk (78.8%). Pada penelitian ini, analisis bivariat ada hubungan tingkat stres (p value = 0.000, OR=0.000), mengonsumsi kopi (p-value = 0.003, OR = 3.034), dan durasi tidur (p-value = 0.004 , OR= 2.928) dengan terjadinya penyakit hipertensi.	<b>Perbedaan</b> Perbedaan penelitian sebelumnya dalam hal jumlah sampel peneliti, periode penelitian, lokasi penelitian. <b>Persamaan</b> Persamaan pada penelitian menggunakan sampel pada usia produktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andika, M., Hasanah, R., Ariny, S., Nouri, S., Afif, T., & Sesnawati, S. (2023). *KARDIOVASKULAR : “Hipertensi, Stroke, Anemia, Aritmia, Dislipidemia*. Penerbit Adab.
- BPS, B. P. S. K. K. (2024). *Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kabupaten Kebumen, 2023*. 29 Mei 2024. <https://kebumenkab.bps.go.id/id/statistics-table/1/OTMjMQ==/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-kabupaten-kebumen-2023.html>
- Dinkes Jateng. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya* (A. Jubaedi, Ed.).
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983>
- Fajrianti, G. (2024). *Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi*. 6(4).
- Fatmawati. (2021). Self Efficacy dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram (JISYM)*, 11(1). <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik/article/view/73/14>
- Fazira, A. T., Aramico, B., & Andria, D. (2025). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Produktif Usia 20-59 Tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh*. 5(1).
- Ghozali, Prof. H. I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harahap, R. A., Nabila, F., Lestari, R., Tanjung, S. R., & Fitri, Z. (2021). *Gaya Hidup Terhadap Resiko Hipertensi pada Lansia*. CV. Daris Indonesia.
- Hendra. (2021). *Teori dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi* (cetakan pertama). Sanata Dharma University Press.
- Indra, I. M., & Cahyaningrum, I. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. Deepub.ish Publisher.
- Irwan, I. (2018). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Deepublish.
- Jingga, D. P., & Indarjo, S. (2022). Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 303–310. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.49740>
- Kasumayanti, erma. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *JURNAL NERS*, 5(1), 1–7.
- KEMENKES, K. K. (2025). *Kategori Usia*.
- Liawati, N., & Sidik, T. L. M. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 4(2), 72–79. <https://doi.org/10.37150/jl.v4i2.1442>
- Mardianto. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi*. 1.

- Marlita, M., Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 24–30. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3850>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). *Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. 1*.
- Rahmi, S. A., Ratih, M., Latifahanun, E., & Febriandi, S. (2024). *Gaya Hidup dan Tekanan Darah Pada Usia Produktif Di Kalurahan Demangrejo. 1*.
- Rajagukguk, H. A., Siregar, H. K., Oktarina, S., & Aji, Y. G. T. (2025). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta. 6(1)*.
- Rhamdika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., & Febrianto, B. Y. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. 19(1)*.
- Ridwan, M. (2021). *Apa itu Hipertensi?* Hikam Pustaka.
- RISKESDAS. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019.
- Sarfika, R., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa : Berbasis Teori dan Riset*. Penerbit Deepublish Digital.
- Sugiyono, Prof. Dr. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20540>
- WHO. (2023). *Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable disease: Report of the 2021 global survey* (W. H. Organization, Ed.). World Health Organization.
- Wijaya, I., Nur Kurniawan, K. R., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 5–11. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1012>
- Yulandari, N. Y., Sandra, S., & Saputra, B. (2022). Hubungan Life Style dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Pertengahan. *Dunia keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 10(3), 363–375. <https://doi.org/10.20527/jdk.v10i3.131>

# LAMPIRAN



## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Jadwal Penelitian

NO	Kegiatan	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agst	Sept	Okt	Nov	Des	Jan
1.	Penyusunan 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 Puskesmas Kebumen III



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 : 1418.5/II.3.AU/PN/IV/2025  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 26 April 2025

Kepada :  
Yth. Kepala Puskesmas Kebumen III

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

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

Nama : Riskha Dwi Apriliana  
NIM : 202202130  
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Usia  
Produktif di Puskesmas Kebumen III  
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3

Surat Izin Penelitian di Puskesmas Kebumen III



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 : 1835.5/II.3.AU/PN/XI/2025  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 05 November 2025

Kepada :  
Yth. Kepala Puskesmas Kebumen III

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 : Riskha Dwi Apriliana  
NIM : 202202130  
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Kebumen III  
Keperluan : Ijin Penelitian

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
  
Arnika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 4

Surat Keterangan Lolos Uji Etik



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

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK  
*DESCRIPTION OF ETHICAL  
EXEMPTION*

No. Protokol : 11113001536

Nomor : 184.6/II.3.AU/F/KEPK/IX/2025



Peneliti  
*Researcher*

: Riskha Dwi Apriliana  
Barkah Waladani, M.Kep

Nama Institusi  
*Name of The Institution*

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANGKA KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS  
KEBUMEN III"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND THE  
INCIDENCE OF HYPERTENSION IN PRODUCTIVE AGE  
GROUPS AT THE KEBUMEN III COMMUNITY HEALTH  
CENTER"

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 September 2025 sampai dengan tanggal 19 September 2026

*This declaration of ethics applies during the period September 19, 2025 until September 19, 2026*

September 19, 2025  
Professor and Chairperson,

Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 5

Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

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

Judul : Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di  
Puskesmas Kebumen III


Nama : Riskha Dwi Apriliana  
NIM : 202202130  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Hasil Cek : 25%

Gombong, 23 Desember 2025

Pustakawan

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

  
(Dwi Sumbandiyanti.....)

  
(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 6

Permohonan Menjadi Responden

### **Permohonan Menjadi Responden Penelitian**

Yang saya hormati,

Calon responden

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Universitas Muhammadiyah

Gombong:

Nama : Riskha Dwi Apriliana

NIM : 202202130

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Dengan ini saya sebagai peneliti memohon kesediaan Saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul

“Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Kebumen III”

Berikut ini prosedur pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan:

1. Memberikan penjelasan informasi tentang maksud dan tujuan penelitian.
2. Menyampaikan lembar persetujuan menjadi responden. Setelah mendapatkan informasi dan bersedia berpartisipasi, responden akan menandatangani lembar tersebut.
3. Memberikan petunjuk pengisian kuesioner kepada responden.
4. Mengisi kuesioner secara langsung, yang terdiri dari pertanyaan mengenai gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok.
5. Peneliti akan mendampingi selama pengisian untuk memastikan tidak ada kebingungan dalam memahami pertanyaan.
6. Semua data akan dijaga kerahasiaannya. Identitas responden akan diganti dengan kode.
7. Penelitian ini tidak akan memberikan dampak buruk bagi responden.

8. Apabila Saudara/i merasa tidak nyaman atau tidak ingin melanjutkan sebagai responden, Saudara/I dapat menghentikan kapan saja dan tidak akan diberi tekanan untuk melanjutkan.
9. Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak memaksa.

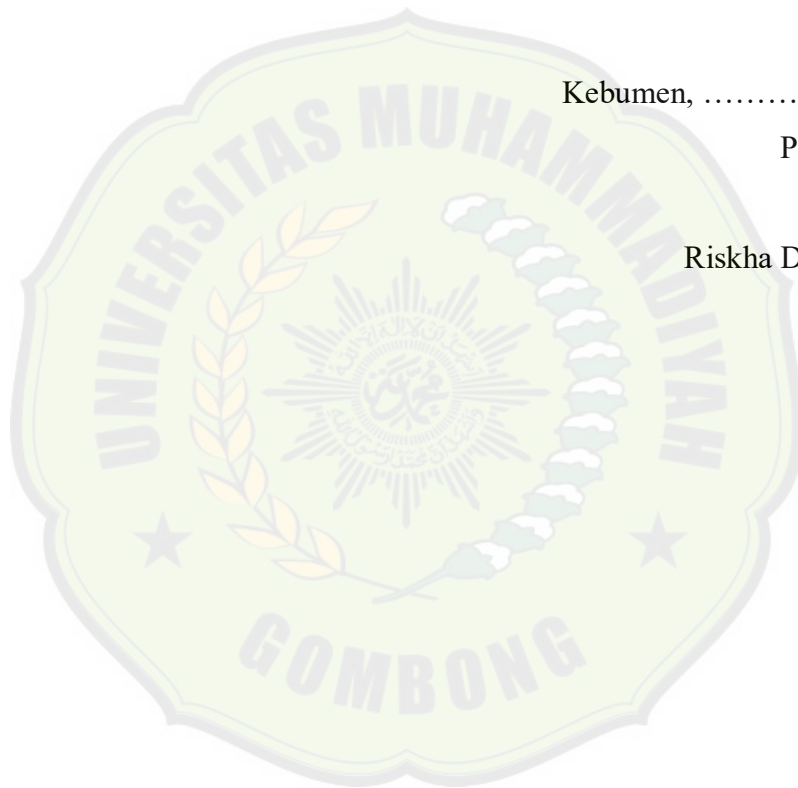
Melalui penjelasan diatas, saya sangat mengharapkan kesediaan Saudara/i untuk berpartisipasi menjadi responden. Demikian penjelasan saya, atas perhatian dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu`alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Kebumen, .....2025

Peneliti

Riskha Dwi Apriliana



Lampiran 7

Persetujuan Menjadi Responden

**Surat Persetujuan Menjadi Responden**

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Pendidikan Terakhir :

No. Hp/WA :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul  
“Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif  
di Puskesmas Kebumen III”

Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sadar dan tanpa paksaan dari  
pihak manapun.

Peneliti

Kebumen, .....2025

Responden

Riskha Dwi Apriliana

(.....)

Lampiran 8

Lembar Permohonan Menjadi Asisten Penelitian

**Permohonan Menjadi Asisten Penelitian**

Kepada :

Yth.Saudara/i Calon Asisten Peneliti

Dengan Hormat

Sebagai persyaratan menyelesaikan tugas skripsi mahasiswa Program Sudi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong, saya akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Kebumen III", untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan Saudara/I untuk menjadi asisten peneliti dalam penelitian ini.

Kebumen, 19 November ..... 2025

Peneliti



(Riskha Dwi Apriliana)

Lampiran 9

Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti

**Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti**

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Indah Oda Permatasari

Umur : 23

Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan, bahwa saya telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai asisten peneliti, pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong, yang bernama Riskha Dwi Apriliana dengan judul "Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kebumen III".

Saya mengetahui bahwa penelitian yang saya lakukan dengan peneliti sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi usia produktif dan bagi Ilmu Pengetahuan khususnya Keperawatan

Kebumen, 19 November .....2025

Asisten Peneliti

( Indah Oda P )

Lampiran 10

Instrument Penelitian

### Instrument Penelitian

#### Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Kebumen III

No. Responden : (diisi peneliti)

Tanggal Pengisian :

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah petunjuk dibawah ini dengan teliti
2. Pilih sampai sejauh mana keyakinan dan kemampuan anda, bahwa anda mampu melaksanakan aktivitas dibawah ini.
3. Beri tanda cek list (√) pada angka dikolom yang sesuai.
4. Silakan cermati pertanyaan yang ada, kemudian sesuaikan dengan keyakinan diri anda terkait pertanyaan tersebut dengan memberi cek list (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan.

#### B. Data Responden

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan

Pendidikan :

Tekanan darah :

#### C. Kuesioner Gaya Hidup

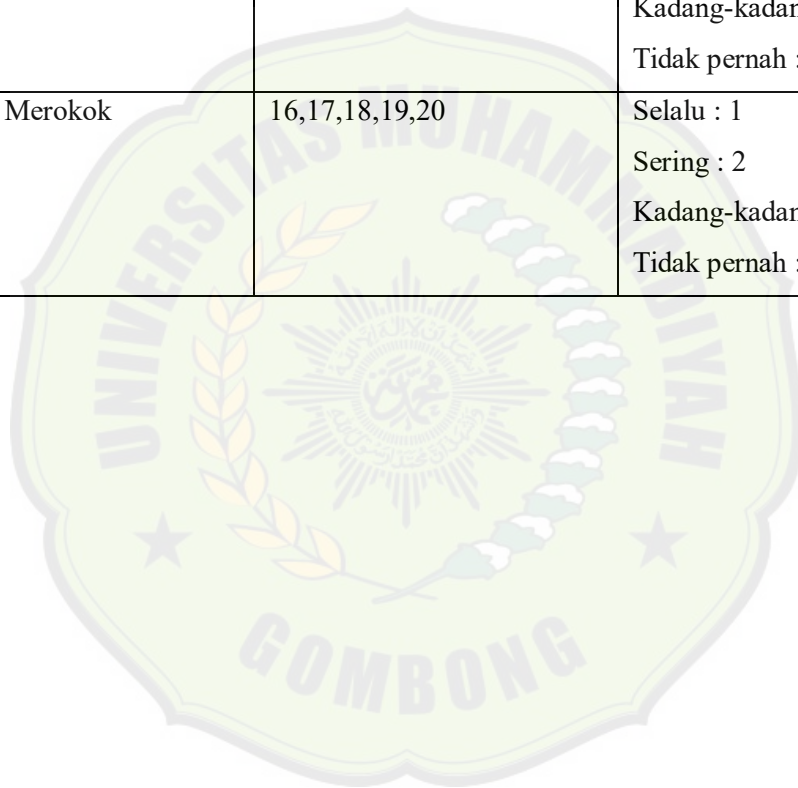
Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara.

- a. **Selalu** : hal rutin yang dialami setiap hari
- b. **Sering** : hal yang rutin dialami tetapi kadang terlewatkan
- c. **Kadang-kadang**: hal yang pernah dialami tetapi lebih banyak dilewatkan
- d. **Tidak pernah** : hal yang tidak pernah dialami sama sekali

Aktivitas Fisik					
No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Apakah Anda melakukan olahraga setiap hari?				
2	Apakah Anda melakukan olahraga $\pm$ 30 menit setiap hari (jalan pagi, senam, bersepeda, dll) ?				
3	Apakah Anda berolahraga 3 kali dalam seminggu?				
4	Apakah Anda berkeringat saat berolahraga?				
5	Apakah Anda melakukan kegiatan sehari-hari seperti membersihkan rumah, mencuci $\pm$ 30 menit dalam sehari?				
Pola Makan					
No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak pernah
1	Apakah Anda suka makan makanan asin (ikan asin, udang asin, cumi asin, telur asin) $\leq$ 3 kali dalam seminggu?				
2	Apakah Anda suka makan makanan berlemak tinggi (bersantan, jeroan, gajih) $\leq$ 3 kali dalam seminggu?				
3	Apakah Anda suka makan daging sapi $\leq$ 3 kali dalam seminggu?				
4	Apakah Anda suka makan daging kambing $\leq$ 3 kali dalam seminggu?				
5	Apakah Anda suka makan makanan gorengan $\leq$ 3 kali dalam seminggu?				
6	Apakah Anda suka makan makanan mie instant lebih dari 3 kali dalam seminggu?				
7	Apakah Anda suka meminum kopi?				
8	Apakah Anda selalu meminum kopi setiap hari?				
9	Apakah Anda minum kopi $\leq$ 2 cangkir setiap hari?				
10	Apakah Anda suka minum minuman yang berkafein (teh, soft drink) lebih dari 2 kali dalam sehari?				
Kebiasaan Merokok					
No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Apakah Anda merokok?				
2	Apakah dalam sehari Anda selalu merokok?				
3	Apakah Anda menghisap rokok $\geq$ 12 batang perhari?				
4	Apakah Anda sering terpapar asap rokok?				
5	Apakah ada anggota keluarga Anda yang merokok?				

### Kisi-kisi soal

No	Parameter	No soal	Kunci jawaban
1	Aktivitas fisik	1,2,3,4,5	Selalu : 4 Sering : 3 Kadang-kadang : 2 Tidak pernah : 1
2	Pola makan	6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	Selalu : 1 Sering : 2 Kadang-kadang : 3 Tidak pernah : 4
3	Merokok	16,17,18,19,20	Selalu : 1 Sering : 2 Kadang-kadang : 3 Tidak pernah : 4



Lampiran 11  
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 : Riskha Dwi Apriliana

NIM : 202202130

Pembimbing : Ns Barkah Waladani, M. Kep

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
12 Maret 2025	ACC fenomena dan judul penelitian	WT
15 April 2025	Revisi BAB I : sistematika, alur paragraf, justifikasi jurnal, penguatan topik yang diambil	WT
26 April 2025	Revisi BAB II : kesinambungan alur paragraf, justifikasi jurnal	WT
5 Mei 2025	- Revisi BAB I - Revisi BAB II : kerangka teori - Lanjut BAB III	WT
1 Juli 2025	Revisi BAB III	WT
2 Juli 2025	- Revisi BAB III dan kuesioner - Turnitin - ACC sidang proposal	WT
15 Desember 2025	Konsultasi BAB IV dan BAB V	WT
19 Desember 2025	Revisi BAB IV : asumsi peneliti terkait dengan variabel yang diteliti dan justifikasi jurnal	WT
23 Desember 2025	Revisi BAB V : penyesuaian untuk peneliti selanjutnya	WT

25 Desember 2025	- Revisi BAB V : finishing - Revisi abstrak	KG
26 Desember 2025	Uji turnitin	SR
27 Desember 2025	ACC sidang hasil skripsi	SR

Mengetahui,  
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

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



Lampiran 12

Lembar Bimbingan Abstrak



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

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

Nama Mahasiswa : Riskha Dwi Apriliana

NIM : 202202130

Pembimbing : Fajar Agung Nugroho, MNS

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
26 Januari 2026	Revisi Abstrak	
27 Januari 2026	ACC Abstrak	

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

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

Lampiran 13

Hasil Analisa Data

**UNIVARIAT**

**UMUR**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	2	3,8	3,8	3,8
	30	3	5,8	5,8	9,6
	31	4	7,7	7,7	17,3
	32	3	5,8	5,8	23,1
	33	2	3,8	3,8	26,9
	34	2	3,8	3,8	30,8
	35	4	7,7	7,7	38,5
	36	2	3,8	3,8	42,3
	37	5	9,6	9,6	51,9
	38	2	3,8	3,8	55,8
	39	4	7,7	7,7	63,5
	40	5	9,6	9,6	73,1
	41	5	9,6	9,6	82,7
	42	3	5,8	5,8	88,5
	43	5	9,6	9,6	98,1
	44	1	1,9	1,9	100,0
Total		52	100,0	100,0	

**JENISKELAMIN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	16	30,8	30,8	30,8
	perempuan	36	69,2	69,2	100,0
Total		52	100,0	100,0	

### PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	27	51,9	51,9	51,9
	Wiraswasta	19	36,5	36,5	88,5
	Lain-lain	6	11,5	11,5	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

### PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	3,8	3,8	3,8
	SMP	17	32,7	32,7	36,5
	SMA	31	59,6	59,6	96,2
	SARJANA	2	3,8	3,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

### TEKANANDARAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	hipertensi stadium 1	32	61,5	61,5	61,5
	hipertensi stadium 2	15	28,8	28,8	90,4
	hipertensi stadium 3	5	9,6	9,6	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

### AKTIVITAS FISIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	22	42,3	42,3	42,3
	tidak baik	30	57,7	57,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

### POLA MAKAN

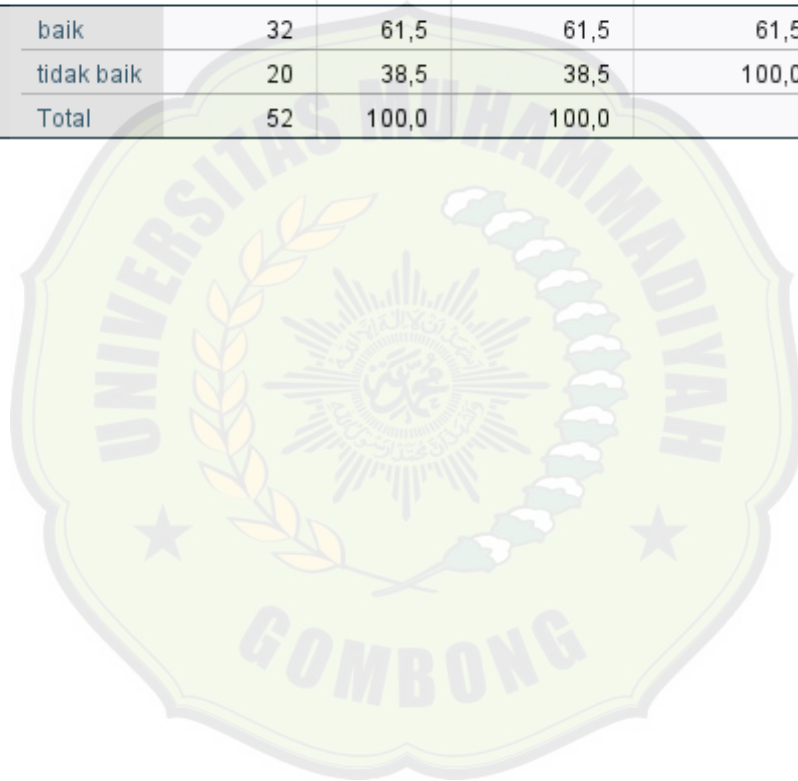
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	22	42,3	42,3	42,3
	tidak baik	30	57,7	57,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

### KEBIASAAN MEROKOK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	41	78,8	78,8	78,8
	tidak baik	11	21,2	21,2	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

### GAYAHIDUP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	32	61,5	61,5	61,5
	tidak baik	20	38,5	38,5	100,0
	Total	52	100,0	100,0	



## BIVARIAT

### Correlations

			TEKANANDA RAH	AKTIVITASFIS IK
Spearman's rho	TEKANANDARAH	Correlation Coefficient	1,000	-,451**
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	52	52
	AKTIVITASFISIK	Correlation Coefficient	-,451**	1,000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	52	52

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

### Correlations

			TEKANANDA RAH	POLAMAKAN
Spearman's rho	TEKANANDARAH	Correlation Coefficient	1,000	-,365**
		Sig. (2-tailed)	.	,008
		N	52	52
	POLAMAKAN	Correlation Coefficient	-,365**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,008	.
		N	52	52

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

### Correlations

			TEKANANDA RAH	KEBIASAANM EROKOK
Spearman's rho	TEKANANDARAH	Correlation Coefficient	1,000	-,382**
		Sig. (2-tailed)	.	,005
		N	52	52
	KEBIASAANMEROKOK	Correlation Coefficient	-,382**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,005	.
		N	52	52

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

### Correlations

			TEKANANDA RAH	GHT
Spearman's rho	TEKANANDARAH	Correlation Coefficient	1,000	-,507**
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	52	52
	GAYA HIDUP	Correlation Coefficient	-,507**	1,000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	52	52

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

