POLA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI BERDASARKAN PERILAKU CERDIK

KARYA TULIS ILMIAH

OLEH :

ALEXANOVA MEIRA TORICK

NIM. P17230204112

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN BLITAR
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2022

KARYA TULIS ILMIAH

POLA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI BERDASARKAN PERILAKU CERDIK

Karya Tulis Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

OLEH :

ALEXANOVA MEIRA TORICK

NIM. P17230204112

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN BLITAR
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2022

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alexanova Meira Torick

NIM : P17230204112

Program Studi : D3 Keperawatam Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan ataupun pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Blitar, 13 April 2023

Yang Membuat Pernyataan

Alexanova Meira Torick

NIM. P17230204112

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Ns. M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep., M.Kes.

NIP. 197609282001121002

LEMBAR PESETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pola Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Perilaku CERDIK" oleh Alexanova Meira Torick NIM P17230204112 telah diperiksa dan disetujui pada tanggal 10 April 2023.

Blitar, 13 April 2023

Pembimbing Utama

Ns. M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep., M.Kes.
NIP. 197609282001121002

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul "Pola Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Perilaku CERDIK" oleh Alexanova Meira Torick NIM P17230204112 telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 17 April 2023

Dewan Penguji

Penguji Ketua	Penguji Anggota
Ns. Tri Cahyo Sepdianto, M.Kep.Sp.KMB.	**Ns. M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep., M.Kes.**
NIP. 19760928 200112 1 002	NIP. 19680312 198803 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep,
NIP. 197608102002122001

ABSTRAK

Meira Torick, Alexanova. (2023). *Pola Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Perilaku CERDIK*. Karya Tulis Ilmiah , Program Studi D III Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Malang. Pembimbing Utama : Ns. M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep., M.Kep

Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh darah yang bersirkulasi pada dinding arteri tubuh, pembuluh darah utama tubuh. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pola hidup penderita hipertensi terhadap perilaku CERDIK. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penderita hipertensi yang diteliti adalah warga kelurahan Klampok, dan bersedia menjadi sumber penelitian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuisioner penerapan perilaku CERDIK. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 23 Januari – 11 Maret 2023 di Kelurahan Klampok Kota Blitar menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi sebanyak 73% (22 orang) masih merokok dan tidak bisa menghindari asap rokok (perokok pasif) berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa lembar kusioner dapat membatu untuk mengetahui bagaimana pola hidup penderita hipertensi berdasarkan perilaku CERDIK.

Kata Kunci : Pola Hidup, Hipertensi, Perilaku CERDIK

ABSTRACT

Meira Torick, Alexanova. (2023). Lifestyle of Hypertension Sufferers Based on CERDIK BEHAVIOR. Scientific Writing, Study Program D III Nursing Blitar, Department of Nursing Malang Health Polytechnic. Main Advisor : Ns. M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep., M.Kep

Blood pressure is the force exerted by circulating blood on the walls of the body's arteries, the body's main blood vessels. The purpose of this study is to determine the lifestyle of hypertensive sufferers on CERDIK behavior. The method used is quantitative by using purposive sampling technique. The hypertension sufferers who were studied were residents of the Klampok sub-district, and were willing to be a source of research. The data collection instrument used was a questionnaire for the application of CERDIK behavior. Based on research that was conducted on January 23 - March 11 2023 in the Klampok Village, Blitar City, it showed that the majority of hypertension sufferers as much as 73% (22 people) still smoked and could not avoid cigarette smoke (passive smoking). Based on the results of this study, it can be concluded that Questionnaire sheets can help find out how the lifestyle of hypertension sufferers is based on CERDIK behavior.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, CERDIK Behavior

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh Wildan, A.Per.Pen, M.Pd, Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.Ns,M.Kep, Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS. Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar.
4. Ns. M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep., M.Kep. Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan Studi Kasus ini.
5. Ns. Tri Cahyo Sepdianto, M.Kep., Sp.KMB. Dosen penguji yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Kampus III Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
7. Orang tua yang telah memberikan semangat kepada saya dan pemberi motivasi serta dukungan dalam menuntut ilmu di bidang keperawatan dan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman selaku pemberi semangat dan saran dikala penulis putus asa dalam hal belajar dan menyelesaikan tugas akhir.

9. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.*

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak yang telah memberi kesempatan, nasihat, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi institusi keperawatan.

Blitar, 13 April 2023

Alexanova Meira Torick
NIM. P17230204112

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii
LEMBAR PESETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Tujuan Penelitian 2
1.2.1 Tujuan Umum 2
1.2.2 Tujuan Khusus 2
1.3 Manfaat Penelitian 3
1.3.1 Subjek Penelitian 3
1.3.2 Institusi Pendidikan 3
1.3.3 Institusi Kesehatan 3
1.3.4 Peneliti 3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 4
2.1 Konsep Tekanan Darah 4
2.1.1 Definisi Tekanan Darah 4
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah 4
2.1.3 Faktor Risiko yang Tidak Dapat Dirubah 4
2.1.4 Faktor Risiko yang Dapat Dirubah 4
2.1.5 Pengukuran Tekanan Darah 5
2.2 Konsep Hipertensi 5

2.2.1 Definisi Hipertensi 5
2.2.2 Etiologi Hipertensi 5
1. Hipertensi Primer (Esensial) 6
2. Hipertensi Sekunder 6
2.3 Klasifikasi Hipertensi 7
2.4 Mekanisme Hipertensi 8
2.5 Komplikasi pada Hipertensi 8
2.6 Penatalaksanaan Hipertensi 9
2.7 Konsep Perilaku CERDIK 10
2.7.1 Cek Kesehatan secara Berkala 10
2.7.2 Enyahkan Asap Rokok 11
2.7.3 Rajin Aktivitas Fisik
2.7.4 Diet Sehat Gizi Seimbang 14
2.7.5 Istirahat yang Cukup 15
2.7.6 Kelola Stres 17
BAB III METODE PENELITIAN 19
3.1 Desain Penelitian 19
3.2 Kerangka Kerja 19
3.3 Populasi, Sampel, & Sampling 20
3.3.1 Populasi 20
3.3.2 Sampel 20
3.3.3 Sampling Penelitian 20
3.4 Tempat & Waktu Penelitian 20
3.5 Variabel Penelitian 20
3.6 Definisi Operasional 21
3.7 Instrumen Pengumpulan Data 22
3.8 Prosedur Pengambilan & Pengumpulan Data 22
3.9 Analisa Data 22
3.10 Etika Penelitian 23

3.11 Prinsip Menghormati Martabat Manusia Dan Hak Masyarakat 23
3.12 Prinsip Berbuat Baik (*Beneficence*)..... 23
3.13 Prinsip Keadilan..... 23
3.14 Prinsip Integritas Keilmuan..... 23
3.15 Prinsip Kepercayaan Dan Tanggungjawab 23
BAB IV 24
HASIL DAN PEMBAHASAN..... 24
4.1 Hasil 24
4.1.1 Data Umum..... 24
4.1.2 Data Khusus 25
4.2 Pembahasan..... 27
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah 29
BAB V..... 30
5.1 Kesimpulan 30
5.2 Saran..... 30
5.2.1 Bagi Institusi..... 30
5.2.2 Bagi Peneliti Berikutnya..... 30
DAFTAR PUSTAKA 31

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia penelitian pola hidup penderita hipertensi berdasarkan perilaku CERDIK 24
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin penelitian pola hidup penderita hipertensi berdasarkan perilaku CERDIK 24
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan penelitian pola hidup penderita hipertensi berdasarkan perilaku CERDIK 25
Tabel 4.4 Cek kesehatan secara rutin 25
Tabel 4.5 Enyahkan asap rokok 25
Tabel 4.6 Rajin melakukan aktivitas fisik 26
Tabel 4.7 Diet seimbang 26
Tabel 4.8 Istirahat yang cukup 26
Tabel 4.9 Kelola stress 27
Tabel 4.10 Cek tekanan darah secara rutin .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.11 Cek kadar gula darah secara rutin .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.12 Cek lingkar perut secara rutin .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.13 Cek kolesterol secara rutin .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.14 Enyahkan asap rokok .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 15 Rajin melakukan aktivitas fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.16 Banyak mengkonsumsi sayuran .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 17 Mengkonsumsi buah-buahan .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.18 Membiasakan mengkonsumsi lauk berprotein tinggi**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.19 Mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok ... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.20 Membatasi konsumsi makanan manis..**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.21 Membatasi makanan asin .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.22 Membatasi konsumsi makanan berlemak ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.23 Membiasakan sarapan .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.24 Membiasakan mengkonsumsi air putih yang cukup dan aman ... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.25 Istirahat cukup 7-8 jam sehari.....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.26 Istirahat cukup 7 jam sehari .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.27 Istirahat cukup 6 jam sehari .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.28 Membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.29 Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.30 Mengembangkan hobi bermanfaat.....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.31 Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.32 Berfikiran positif.....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4.33 Menenangkan pikiran dengan relaksasi ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pola Hidup pada Penderita Hipertensi 14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuisioner Penelitian Pola Hidup.....21
Lampiran 2 Tabel Hasil Penelitian (Data Khusus)
.....22
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 23