

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, ASUPAN NATRIUM, DAN ASUPAN LEMAK  
JENUH DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA PRA LANSIA USIA  
45-59 TAHUN PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana  
Kesehatan Masyarakat dengan Peminatan Epidemiologi**



**Oleh:**

**Riska Novianti**

**154101001**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2019**

© 2019

Hak cipta ada pada penulis

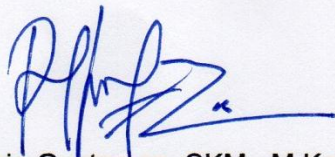
## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah siap untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Fakultas  
Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

Tasikmalaya, Juli 2019

Disetujui,

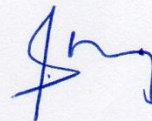
Pembimbing II



Rian Arie Gustaman, SKM., M.Kes

NIDN. 0425068202

Pembimbing I



Sri Maywati, SKM., M.Kes.

NIDN. 0402077701



## HALAMAN PENGESAHAN

Judul skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium, dan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah Sistolik pada Pra Lansia Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

Disusun oleh : Riska Novianti

Telah dipertahankan dihadapan tim penguji pada tanggal 8 Agustus 2019, dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan dari tim penguji.

Tasikmalaya, Agustus 2019

Pembimbing I

**Sri Maywati, SKM., M.Kes.**  
NIDN. 0402077701

Pembimbing II

**Rian Arie Gustaman, SKM., M.Kes**  
NIDN. 0425068202

Penguji I

**H. Yuldan Faturahman, SKM., M.Kes**  
NIDN. 0413068102

Penguji II

**Dian Saraswati, S.Pd., M.Kes**  
NIP. 196905291994032002



Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

**Dr. Asep Suryana Abdurrahmat, S.Pd., M.Kes**  
NIP.196904231994031003

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Yang utama dari segalanya...Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan kasih sayangmu telah memberiku kekuatan. Atas karunia yang kau berikan akhirnya skripsi sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kehariban Rasulullah Muhammad SAW. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada semua orang yang sangat aku kasihi dan sayangi

### **Ibu dan Bapak Tercinta**

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini untuk Ibu dan Bapak yang selalu memberikan do'a dan semangat untuk anak bungsunya ini, terima kasih telah memberikan kasih dan sayang, dukungan serta cinta kasih yang diberikan yang tak terhingga yang tidak mungkin terbalas dengan selebar kata persembahan ini. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Bapak bangga dan bahagia aamiin yarobbal alamin,,,

~~Riska Novianti~~

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Riska Novianti  
NPM : 154101001  
Tempat/ Tgl Lahir : Majalengka, 17 November 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Sunanmaro No. 7 Desa Talaga Wetan Kec. Talaga Kab.  
Majalengka  
Email : riskanovianti97@gmail.com

### **Riwayat Pendidikan**

TK : TK Kemala Bhayangkari  
SD : SD Negeri Talaga Wetan II  
SMP : SMP Negeri 1 Talaga  
SMA : SMA Negeri 1 Talaga  
PT : Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Siliwangi, Tasikmalaya

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium, dan Asupan Lemak dengan Tekanan Darah pada Pralansia Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menempuh gelar sarjana kesehatan masyarakat.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Sri Maywati, SKM., M.Kes. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, arahan, motivasi, saran-saran dan petunjuk yang sangat membangun kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Rian Arie Gustaman, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, arahan, motivasi, saran-saran dan petunjuk yang sangat membangun kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan wawasan kepada peneliti
4. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan do'a dan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Semua teman yang selalu memberikan semangat kepada penulis selama menyusun skripsi ini.

6. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam membantu penulis selama menyusun skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Sepenuhnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi semua orang yang membaca.

Tasikmalaya, Agustus 2019

Penulis



ABSTRAK

RISKA NOVIANTI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, ASUPAN NATRIUM, DAN ASUPAN LEMAK JENUH DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA PRALANSIA USIA 45-59 TAHUN PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia. Tekanan darah dibagi menjadi 2 sistolik dan diastolik, tekanan darah sistolik adalah tekanan saat jantung berkontraksi sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan saat jantung beristirahat. Berdasarkan penelitian, tekanan sistolik tinggi mempunyai angka kematian 2,5x lebih tinggi daripada diastolik. Tekanan darah terbagi 3 yaitu hipotensi (tekanan darah rendah), tekanan darah normal, dan hipertensi (tekanan darah tinggi). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg menurut JNC VII. Stres, asupan natrium, dan asupan lemak jenuh menjadi salah satu penyebab naiknya tekanan darah.. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres, asupan natrium, dan asupan lemak jenuh dengan tekanan darah pada pra lansia usia 45-59 tahun penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh pra lansia usia 45-59 tahun penderita hipertensi dan berobat ke Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. Jumlah sampel 180 orang penderita hipertensi. Pengambilan sampel ditentukan dengan menggunakan non-probability sampling, yaitu dengan teknik quota sampling. Data dianalisis menggunakan uji *pearson* dan uji *rank spearman*. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tekanan darah sistolik ( $p=0,720$ ,  $P=0,000$ ). Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah sistolik ( $r=0,634$ ,  $P=0,000$ ). Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak jenuh dengan tekanan darah sistolik ( $r=0,438$ ,  $P=0,000$ ). Saran, melakukan olahraga rutin, memperhatikan asupan natrium dan lemak, dan rutin memeriksakan kesehatan diri.

**Kata Kunci:** Tekanan Darah, Stres, Natrium, Lemak

**FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
SILIWANGI UNIVERSITY  
TASIKMALAYA  
SPECIALIZATION IN EPIDEMIOLOGY  
2019**

**ABSTRACT**

**RISKA NOVIANTI**

**RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL, NATRIUM INTAKE, AND SATURITY FAT INTAKE WITH SISTOLIC BLOOD PRESSURE IN PRALANSIA AGE 45-59 YEARS OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF TAMANSARI CITY CENTER OF TASIKMALAYA CITY**

Blood pressure is the strength needed for blood to flow in blood vessels and circulate in all tissues of the human body. Blood pressure is divided into 2 systolic and diastolic blood pressure, systolic blood pressure is the pressure when the heart contracts while diastolic blood pressure is the pressure when the heart is at rest. Based on research, high systolic pressure has a mortality rate 2.5x higher than diastolic. Blood pressure is divided into 3 namely hypotension (low blood pressure), normal blood pressure, and hypertension (high blood pressure). Hypertension is an increase in blood pressure of more than 140/90 mmHg according to JNC VII. Stress, sodium intake, and saturated fat intake are among the causes of elevated blood pressure. This study aims to analyze the relationship of stress levels, sodium intake, and saturated fat intake with blood pressure in pre elderly aged 45-59 years of hypertension sufferers in the work area of the Puskesmas Tamansari City of Tasikmalaya. This research is analytic descriptive with cross sectional approach. In this study the population was all pre-elderly aged 45-59 years with hypertension and went to the Tamansari Health Center in Tasikmalaya City. Total sample of 180 people with hypertension. Sampling was determined using non-probability sampling, namely the quota sampling technique. Data were analyzed using the Pearson test and the Spearman rank test. There was a significant relationship between stress levels and systolic blood pressure ( $\rho = 0.720$ ,  $P = 0.000$ ). There was a significant relationship between sodium intake and systolic blood pressure ( $r = 0.634$ ,  $P = 0,000$ ). There was a significant relationship between saturated fat intake and systolic blood pressure ( $r = 0.438$ ,  $P = 0.000$ ). Suggestions, do regular exercise, pay attention to sodium and fat intake, and routinely check for personal health.

**Keywords:** Blood Pressure, Stress, Sodium, Fat

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN HAK CIPTA .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hipertensi .....	10
1. Definisi .....	10
2. Pengelompokan .....	12

3. Jenis .....	12
4. Gejala Klinis .....	14
5. Cara Mengukur Tekanan Darah .....	14
6. Pencegahan .....	18
B. Faktor Risiko Hipertensi .....	19
1. Faktor Risiko yang Tidak Dapat Diubah .....	19
2. Faktor Risiko yang Dapat Diubah .....	22
C. Stres .....	31
1. Pengertian .....	31
2. Tanda-Tanda Gejala Stres.....	33
3. Cara Sehat Mengatasi Stres.....	36
4. Pengukuran Tingkat Stres .....	36
D. Natrium .....	37
1. Pengertian .....	37
2. Fungsi.....	37
3. Sumber Natrium .....	38
4. Akibat Kekurangan Natrium.....	39
5. Akibat Kelebihan Natrium .....	40
6. Pengukuran.....	41
E. Lemak.....	43
1. Pengertian .....	43
2. Kebutuhan Lemak .....	44
3. Sumber Lemak.....	45
F. Kerangka Teori.....	46

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Kerangka Konsep.....	47
B. Hipotesis Penelitian .....	48
C. Variabel Penelitian .....	48
D. Definisi Operasional Variabel .....	49
E. Metode Penelitian .....	50
F. Populasi dan Sampel.....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel .....	51

G. Instrumen Penelitian .....	53
H. Teknik Pengumpulan Data .....	53
1. Data Primer .....	53
2. Data Sekunder .....	53
I. Prosedur Penelitian.....	54
1. Survei Awal .....	54
2. Tahap Persiapan.....	54
3. Tahap Pelaksanaan .....	54
J. Pengolahan dan Analisis Data.....	57
1. Pengolahan Data .....	57
2. Analisis Data .....	58

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya .....	60
1. Misi Puskesmas .....	60
2. Letak Geografis.....	61
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	63
1. Karakteristik Responden.....	63
2. Analisis Univariat.....	65
3. Analisis Bivariat.....	71

#### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium, dan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah Sistolik pada Pralansia Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi .....	74
1. Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Sistolik .....	74
2. Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah Sistolik .....	76
3. Hubungan Asupan Lemak dengan Tekanan Darah Sistolik .....	78
B. Keterbatasan Penelitian .....	79

#### **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut Mulainya Berisiko .....	12
Tabel 2.2 Parameter Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP).....	23
Tabel 2.3 Kandungan Natrium Beberapa Bahan Makanan (mg/100gram) ....	39
Tabel 2.4 Nilai Lemak Berbagai Bahan Makanan .....	45
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel .....	49
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Setiap Kelurahan .....	52
Tabel 3.3 Panduan Interpretasi Hasil Uji Hipotesis .....	59
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	63
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Usia Responden Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019.....	63
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	64
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Status Pekerjaan Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	64
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Tekanan Darah Sistolik Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	65
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	65
Tabel 4.7 Gambaran Tingkat Stres Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	66
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Tingkat Stres Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	68

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	68
Tabel 4.10 Deskriptif Statistik Asupan Natrium Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	69
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Asupan Natrium Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	69
Tabel 4.12 Deskriptif Statistik Asupan Lemak Jenuh Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	70
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Jenuh Responden Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....	70



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	46
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	47

## DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 4.1 Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Sistolik pada Pra Lansia Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....71

Grafik 4.2 Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah Sistolik pada Pra Lansia Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....72

Grafik 4.3 Hubungan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah Sistolik pada Pra Lansia Usia 45-59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019 .....73

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Kesbangpol

Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian Puskesmas

Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian Kecamatan

Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian Kelurahan Mulyasari

Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian Kelurahan Setiawargi

Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian Kelurahan Setiamulya

Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian Kelurahan Sukahurip

Lampiran 9 Kuesioner Penyaring

Lampiran 10 Tes DASS

Lampiran 11 Formulir *Food Recall*

Lampiran 12 Data Responden

Lampiran 13 Dokumentasi

Lampiran 14 Hasil SPSS