



**HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA TIDUR DAN MEROKOK
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SINGKAWANG TENGAH I
KOTA SINGKAWANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Persyaratan
untuk Menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan**

OLEH:

**OKTI RIESYI ERIANI
NIM 821243028**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
2025**

Diterima dan disetujui untuk dipertahankan skripsi dengan judul:
**HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA TIDUR DAN MEROKOK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SINGKAWANG TENGAH I
KOTA SINGKAWANG**

Pembimbing I



Nurul Amaliyah, SKM, M. Sc.
NIDN 4025057101

Pembimbing II



Ns. Lintang Sari, M. Kep.
NIDN 0502118201

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA TIDUR DAN MEROKOK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SINGKAWANG TENGAH I
KOTA SINGKAWANG**

Disusun oleh:

Okti Riesyi Eriani
NIM 821243028

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal, Agustus 2025

Penguji I

Ns. Nurpratiwi, M. Kep
NIDN 1110118703

Penguji III

Nurul Amaliyah, SKM, M. Sc
NIDN 4025057101

Penguji II

Nisma, S.St., M. Kes
NIDN 0808119001

Penguji III

Ns. Lintang Sari, M. Kep.
NIDN 0502118201

Skripsi

ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana
Keperawatan (S. Kep)

Ketua
STIKES YARSI Pontianak

Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN 1123058801

Ns. Nurpratiwi, M. Kep
NIDN 1110118703

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan pola makan, pola tidur dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Tengah I” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Peneliti telah menerima banyak bantuan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Untuk itu, dengan segala hormat, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep. selaku Ketua STIKes Yarsi Pontianak.
2. Ns. Nurpratiwi, M. Kep. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKes Yarsi Pontianak sekaligus penguji 1 skripsi.
3. dr. Yuliani Setyawati selaku Kepala Puskesmas Singkawang Tengah 1 yang telah memberikan izin penelitian.
4. Nurul Amaliyah, SKM, M. Sc. selaku dosen pembimbing 1 skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing sampai skripsi ini terselesaikan.
5. Ns. Lintang Sari, M. Kep. selaku dosen pembimbing 2 skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing sampai skripsi ini terselesaikan.
6. Nisma, S.St., M. Kes. selaku dosen penguji 2 skripsi yang telah menguji, memberikan kritik, serta saran yang membangun dalam menyempurnakan skripsi ini.
7. Seluruh staf dan dosen di STIKes Yarsi Pontianak yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian skripsi.
8. Orang tua peneliti yang telah membesarkan dengan penuh dengan kasih sayang dan tiada bosan-bosannya memberikan dukungan kepada peneliti dalam menempuh pendidikan.
9. Suami peneliti dan anak-anak yang telah mendukung peneliti untuk menyelesaikan pendidikan dan penelitian.

10. Rekan-rekan Rumah Sakit Jiwa Provinsi Kalimantan Barat dan rekan-rekan kelas RPL yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu dan telah banyak membantu baik secara moril maupun spiritual sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih perlu masukan dan perbaikan baik dari materi yang disampaikan maupun dari tata cara penelitiannya. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga amal baik yang telah diberikan oleh semua pihak akan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan semoga skripsi ini sangat bermanfaat bagi kita semua.

Pontianak, Agustus 2025

Peneliti,

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA TIDUR DAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINGKAWANG TENGAH I KOTA SINGKAWANG

Okti Riesyi Eriani¹, Nurul Amaliyah², Lintang Sari³
E-mail: oktiriesyi87@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas. WHO (2021) menjelaskan bahwa sebanyak 17 juta pertahun penduduk mengalami kematian yang disebabkan oleh penyakit hipertensi. hipertensi dapat terjadi karena faktor resiko yang bisa dimodifikasi dan faktor resiko yang tidak bisa dimodifikasi. Faktor resiko yang tidak bisa dimodifikasi berupa usia, riwayat keluarga dan jenis kelamin dan faktor resiko yang dapat dimodifikasi berupa obesitas, pola makan, kebiasaan merokok, pola tidur, kadar kolesterol, aktivitas fisik dan stres

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan pola makan, pola tidur dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Tengah I.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah jumlah rata-rata pasien yang berkunjung pada bulan januari sampai maret 2025 yang berjumlah 975 orang, besar sampel yang digunakan sejumlah 101 responden. Tehnik sampling yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *chi square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Singkawang Tengah I ($p = 0,000$), terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Singkawang Tengah I ($p = 0,000$), dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Singkawang Tengah I ($p = 0,000$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, pola tidur dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Singkawang Tengah I.

Saran: Puskesmas diharapkan senantiasa meningkatkan program promosi kesehatan

Kata kunci : Pola makan, pola tidur, kebiasaan merokok, hipertensi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING PATTERNS, SLEEP PATTERNS, AND SMOKING WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF SINGKAWANG TENGAH I PUBLIC HEALTH CENTER SINGKAWANG CITY

Okti Riesyi Eriani¹, Nurul Amaliyah², Lintang Sari³
E-mail: oktiriesyi87@gmail.com

Background: Hypertension is a condition of elevated blood pressure that can increase morbidity and mortality. The WHO (2021) explains that 17 million people die each year from hypertension-related diseases. Hypertension can occur due to modifiable risk factors and non-modifiable risk factors. Non-modifiable risk factors include age, family history, and gender, while modifiable risk factors include obesity, dietary patterns, smoking habits, sleep patterns, cholesterol levels, physical activity, and stress.

Objective: To analyze the relationship between dietary patterns, sleep patterns, and smoking habits with the incidence of hypertension in the service area of the Singkawang Tengah I Public Health Center.

Method: This study is a quantitative study using a descriptive analytical approach with a cross-sectional design. The population used in this study was the average number of patients who visited from January to March 2025, totaling 975 people, with a sample size of 101 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection was conducted using a questionnaire. The statistical test used in this study was the chi-square test.

Results: The results of the study indicate that there is a significant relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension at the Singkawang Tengah I Community Health Center ($p = 0.000$), there is a significant association between sleep patterns and the incidence of hypertension at Singkawang Tengah I Health Center ($p = 0.000$), and there is a significant association between smoking habits and the incidence of hypertension at Singkawang Tengah I Health Center ($p = 0.000$).

Conclusion: There is a significant association between dietary patterns, sleep patterns, and smoking habits with the incidence of hypertension in the service area of Singkawang Tengah I Health Center.

Recommendation: The health center is encouraged to continuously improve its health promotion programs.

Keywords: Dietary patterns, sleep patterns, smoking habits, hypertension

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Hipertensi	8
B. Konsep Pola Makan	19
C. Konsep Pola Tidur	24
D. Konsep Kebiasaan Merokok	26
E. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis Penelitian	29
C. Definisi Operasioanal	29
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Jenis Data	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Instrumen penelitian	35
G. Pengolahan Data	37
H. Analisis Data	38
I. Etika Penelitian	40

BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	44
	B. Analisis Data	45
	C. Pembahasan	49
	D. Keterbatasan Penelitian.....	54
	E. Implikasi untuk Keperawatan	55
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	57
	B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Jnc Viii	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut Esh-Esc.....	9
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Lemak Berdasarkan Akg.....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 4.1 Analisis Univariat	39
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Puskesmas Singkawang Tengah I	44
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Puskesmas Singkawang Tengah I	45
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden Di Puskesmas Singkawang Tengah I	45
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Responden Di Puskesmas Singkawang Tengah I	46
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok Responden Di Puskesmas Singkawang Tengah I.....	46
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Responden Di Puskesmas Singkawang Tengah I.....	46
Tabel 5.7 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Singkawang Tengah I.....	47
Tabel 5.8 Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Singkawang Tengah I.....	48
Tabel 5.9 Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Singkawang Tengah I.....	48

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori	28
Skema 3.1 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Penelitian Untuk Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Berpartisipasi Dalam Penelitian
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 Surat Lulus Etik
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi