

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN TEKANAN DARAH
PADA DEWASA MUDA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA ANGKATAN 2023**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

**Jesyca Isabel Anggraini
NPM: 22700010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
SURABAYA**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Tekanan Darah Pada Dewasa
Muda Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma
Surabaya Angkatan 2023**

**Diajukan untuk memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

Jesyca Isabel Anggraini

NPM: 22700010

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal: 10 Juli 2025

Pembimbing Utama



**Dr. Atik Sri wulandari, SKM, M.Kes
NIK. 93195-ET**

Pembimbing pendamping



**dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK
NIK. 11548-ET**

Penguji



**Lusiani Tjandra, S.Si., Apt, M.Kes
NIK: 11557-ET**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Tekanan Darah Pada Dewasa
Muda Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma
Surabaya Angkatan 2023**

Oleh:

**Jesyca Isabel Anggraini
NPM: 22700010**

Telah diuji pada:

Hari: Kamis

Tanggal: 10 Juli 2025

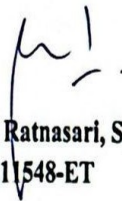
Dan dinyatakan lulus oleh

Pembimbing Utama



**Dr. Atik Sri wulandari, SKM, M.Kes
NIK. 93195-ET**

Pembimbing pendamping



**dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK
NIK. 11548-ET**

Penguji



**Lusiani Tjandra, S.Si, Apt, M.Kes
NIK: 11557-ET**

KATA PENGANTAR

Ungkapan syukur dan puji akan terus penulis limpahkan kepada sang pencipta alam, kepada Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan. Salah satunya penulis mampu menyelesaikan karya tulis dalam bentuk skripsi dengan baik yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2023.”

Selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, tak terlepas dari banyaknya peran yang telah diberikan oleh lingkungan sekitar kepada penulis. Maka daripada itu penulis mengucapkan banyak terimakasih utamanya kepada:

1. Prof. Dr. Kuntaman, dr., MS., Sp.MK(K), Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Kepada Dr. Atik Sri Wulandari, SKM, M.Kes. yang telah memberikan masukan dan membimbing penulis selama berjalannya proses penelitian.
3. Kepada dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK. yang telah membantu memberikan bimbingan dan masukkan bantuan selama berjalannya proses penelitian.
4. Kepada Lusiani Tjandra, S.Si., Apt, M.Kes, yang telah memberikan kritik dan masukan berharga terhadap penelitian ini, sehingga rencana penelitian menjadi lebih relevan dan diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.
5. Kepada seluruh SDM Penelitian dan Skripsi dan kesekretariatan Unit

Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat dan Publikasi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang sudah memberikan ruang kepada penulis dalam menjalankan kewajiban untuk mendapatkan gelar S1.

6. Kepada segenap dosen Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang sudah memberikan pelayanan selama proses pembelajaran penulis di Universitas ini.
7. Kepada Yosef Sawito, dan Ratna Wati, selaku kedua orang tua saya, yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Velery Danyssa Vetrika Sari. Kakak penulis yang selalu memberikan semangat dan selalu menjadi alasan penulis untuk tersenyum.
9. Sahabat – sahabat saya, Puput Ayu Novitasari, Dzulfira Arifah dan Tri Anisa Istiqomah yang telah memberikan dukungan dan semangat luar biasa dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Jawara Kurniawan Adi Guna, selaku kekasih saya yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada saya.
11. Kepada seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
12. Serta semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ungkapan-ungkapan tersebut tak pernah bisa membalas seluruh kebaikan yang sudah berkontribusi dalam hidup penulis. Penulis berharap untuk para pembaca memberikan masukan kepada penulis agar hasil riset ini menjadi lebih baik dan bermanfaat untuk penulis, universitas, bangsa Indonesia dan memberikan kontribusi dalam keilmuawan dunia.

Surabaya, 10 Juli 2025

Jesyca Isabel Anggraini

ABSTRAK

Anggraini, Jesyca, Isabel. 2025. *Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2023*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Dr. Atik Sri Wulandari, SKM, M.Kes¹, dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK².

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang banyak ditemukan, termasuk di kalangan dewasa muda. Pola makan dan stres merupakan dua faktor gaya hidup yang diduga berpengaruh terhadap tekanan darah. Mahasiswa rentan mengalami stres akademik serta pola makan yang kurang teratur, yang berpotensi memengaruhi kondisi tekanan darah mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2023. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 81 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2023, yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner FFQ untuk pola makan, DASS-42 untuk tingkat stres, serta pengukuran tekanan darah. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Mayoritas responden memiliki pola makan yang baik (85,2%) dan tekanan darah dalam kategori normal (92,6%). Tingkat stres responden bervariasi dengan kategori responden tingkat normal (39.5%), tingkat ringan (39.5%), tingkat sedang (14.8%), tingkat parah (4.9%), dan tingkat sangat parah (1.2%). Uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pola makan dengan tekanan darah ($p = 0,894$), namun terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan tekanan darah ($p = 0,000$). Tingkat stres terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah pada kelompok dewasa muda, sedangkan pola makan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna.

Kata Kunci: Pola makan, Stres, Tekanan darah, Dewasa muda.

ABSTRACT

Anggraini, Jesyca, Isabel. 2025. *The Relationship between Diet and Stress with Blood Pressure in Young Adult Students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, Surabaya, Class of 2023*. Thesis, Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, Surabaya. Supervisor: Dr. Atik Sri Wulandari, SKM, M.Kes¹, dr. Diana Tri Ratnasari, Sp.KK².

Hypertension remains a common health problem, including among young adults. Diet and stress are two lifestyle factors thought to influence blood pressure. College students are vulnerable to academic stress and irregular eating patterns, which can potentially affect their blood pressure. This study aims to analyze the relationship between diet and stress levels with blood pressure in students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, Surabaya, class of 2023. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 81 students of the Faculty of Medicine, class of 2023, selected through total sampling. Data were collected through the FFQ questionnaire for diet, the DASS-42 for stress levels, and blood pressure measurements. Analysis was performed using the Chi-Square test. The majority of respondents had a good diet (85.2%) and blood pressure in the normal category (92.6%). Respondents' stress levels varied with respondents categorized as normal (39.5%), mild (39.5%), moderate (14.8%), severe (4.9%), and very severe (1.2%). Statistical tests showed no significant relationship between diet and blood pressure ($p = 0.894$), but there was a significant relationship between stress levels and blood pressure ($p = 0.000$). Stress levels were shown to have a significant relationship with blood pressure in the young adult group, while diet did not show a significant relationship.

Keywords: Diet, Stress, Blood pressure, Young adults.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.. Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Hasil Penelitian	3
1. Manfaat bagi institusi Pendidikan	3
2. Manfaat bagi pelayanan kesehatan.....	3
3. Manfaat bagi masyarakat.....	4
4. Manfaat bagi peneliti.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Pola Makan.....	5
B. Stres	5
C. Dewasa Muda	6
D. Tekanan Darah	6
1. Pengertian Tekanan Darah.....	6
2. Epidemiologi	7
3. Pengaturan Tekanan Darah.....	9
4. Fisiologi Tekanan Darah	10
5. Klasifikasi Tekanan Darah	12
6. Etiologi	12
7. Tatalaksana	15

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	16
A. Kerangka Konsep.....	16
BAB IV METODE PENELITIAN.....	18
A. Rancangan Penelitian	18
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi Dan Sampel	18
1. Populasi riset.....	18
2. Sampel Penelitian	19
D. Variabel Penelitian	21
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
F. Prosedur Penelitian atau Pengambilan Data	22
G. Alat dan Bahan	24
H. Teknik Pengolahan Data	24
I. Metode Analisis Data	25
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	27
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
B. Analisis Univariat.....	27
C. Analisis Bivariat	30
BAB VI PEMBAHASAN	33
A. Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Mahasiswa Angkatan 2023.....	33
B. Hubungan Stres dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Mahasiswa Angkatan 2023	35
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
C. Keterbatasan Penelitian	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel IV. 1: Definisi Operasional	22
Tabel IV. 2 Jadwal Waktu pengumpulan Data	24
Tabel V. 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	28
Tabel V. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
Tabel V. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan	29
Tabel V. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	30
Tabel V. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah.....	30
Tabel V. 6 Analisis Hubungan Pola Makan dan Tekanan Darah.....	31
Tabel V. 7 Analisis Hubungan Tingkat Stres dan Tekanan Darah	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar III. 1 Kerangka Konsep Hubungan Pola Makan dan Stres.....	16
Gambar IV. 1: Bagan Alur Penelitian	23

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

Riskesdas	<i>Riset Kesehatan Dasar</i>	1
RAAS	<i>Renin Angiostensin Aldosteron System</i>	8
WHO	<i>World Health Organization</i>	10
mmHg	<i>MiliMeter Air Raksa</i>	21
FFQ	<i>Food Frequency Questionnaire</i>	21
DASS	<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pernyataan Keaslian Tulisan	45
Lampiran 2 Informed Consent	46
Lampiran 3 Pernyataan Telah Informed consent	47
Lampiran 4 Lembar Observasi.....	48
Lampiran 5 Lembar Quesioner Pola Makan	49
Lampiran 6 Lembar Quesioner tingkat Stres	56
Lampiran 7 Sertifikat Laik Etik	61
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Skripsi	62
Lampiran 9 Analisis Data.....	64
Lampiran 10 Gambar Tempat Penelitian	68
Lampiran 11 Naskah Artikel.....	69

Lampiran 11. Pernyataan Unggah Artikel

Lampiran 29: Surat Pernyataan Penulisan Hasil Penelitian di Jurnal Ilmiah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jesyca Isabel Anggraini

N P M : 22700010

Program Studi : Pendidikan Dokter

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Tekanan Darah pada Dewasa Muda

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Angkatan 2023

Bersedia untuk dimuat di dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Surabaya, 23 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



(Jesyca Isabel Anggraini)
NPM. 22700010

Keterangan:

Surat pernyataan ini harap diserahkan kepada petugas di Kesekretariatan Unit Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat, dan Publikasi (UPPP)



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 12. Pernyataan Unggah e-Repository

Lampiran 30: Surat Pernyataan Persetujuan diunggah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jesyca Isabel Anggraini

N P M : 22700010

Program Studi : Pendidikan Dokter

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Tekanan Darah pada Dewasa Muda Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2023

Bersedia untuk diunggah dalam e-repository Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dan dimanfaatkan untuk masyarakat luas.

Surat pernyataan Persetujuan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 23 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



(Jesyca Isabel Anggraini)
NPM. 22700010

Keterangan:

Surat pernyataan ini harap diserahkan kepada petugas di Kesekretariatan Unit Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat, dan Publikasi (UPPP)