# GAYA HIDUP MEROKOK, MINUM KOPI, POLA ISTIRAHAT DAN TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA MUDA DI DESA ADAT DALUNG, KECAMATAN KUTA UTARA, KABUPATEN BADUNG

**(Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)**


**Oleh :**

**SHEYLLA TARA AUDINA**

**NIM. P07131017037**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**
**JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI**
**DENPASAR**
**2020**

# GAYA HIDUP MEROKOK, MINUM KOPI, POLA ISTIRAHAT DAN TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA MUDA DI DESA ADAT DALUNG, KECAMATAN KUTA UTARA, KABUPATEN BADUNG
**(Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

**Oleh :**

**SHEYLLA TARA AUDINA**

**NIM. P07131017037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**
**JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI**
**DENPASAR**
**2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN

# GAYA HIDUP MEROKOK, MINUM KOPI, POLA ISTIRAHAT DAN TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA MUDA DI DESA ADAT DALUNG, KECAMATAN KUTA UTARA, KABUPATEN BADUNG
**(Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)**

## TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

| Pembimbing Utama | Pembimbing Pendamping |
|---|---|
| Dr. I Putu Suiraoka, SST, M.Kes | IGA Ari Widarti, DCN, M.Kes |
| NIP. 197301241995031001 | NIP. 196309211986031002 |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**

**GAYA HIDUP MEROKOK, MINUM KOPI, POLA ISTIRAHAT DAN TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA MUDA DI DESA ADAT DALUNG, KECAMATAN KUTA UTARA, KABUPATEN BADUNG**
**(Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : JUMAT**

**TANGGAL : 08 MEI 2020**

**TIM PENGUJI :**

1. A.A. N. Kusumajaya, SP, MPH (Ketua) (.....)
2. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes (Anggota) (.....)
3. Dr. I Putu Suiraoka, SST, M.Kes (Anggota) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

| | |
|---|---|
| Nama | : Sheylla Tara Audina |
| NIM | : P07131017037 |
| Prodi | : Diploma Tiga |
| Jurusan | : Gizi |
| Tahun Akademik | : 2017 |
| Alamat Rumah | : Lingk. Kesambi Gg.Soka No.12, Kerobokan, Kuta Utara, Badung |

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul "Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Desa Adat Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung (Studi Kasus Di Kedai Kopi Petrikora)" adalah benar karya sendiri bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 26 April 2020

Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL

6000

Sheylla Tara Audina

NIM. P07131017037

# LIFESTYLE OF SMOKING, DRINKING COFFEE, RESTING PATTERNS AND BLOOD PRESSURE IN YOUNG ADULTS IN THE DESA ADAT DALUNG, KECAMATAN KUTA UTARA,KABUPATEN BADUNG (CASE STUDY AT PETRIKORA COFFEE SHOP)


## ABSTRACT

Based on Health Profile of Badung Regency on 2018, the prevalence of people with hypertension that received health care are 76,7% of the total population. The objective of this research is to find out the blood pressure based on the life style from adults. Observational method is used on this research, by using comparation from 30 samples. There are 2 types of data used, primary and secondary data. The method of collecting data is through interview, questionnaire and recording. The samples which have behavior of drinking coffee (66.67%) and the samples which do not drinking coffee (33.33%). The samples which have behavior of smoking (56.67%) and the samples who do not smoke (43.33%). Samples that have the behavior of drinking coffee have high blood pressure on average 140/80 mmHg, samples that have behavior of smoking have high blood pressure on average 140/80 mmHg, and samples that have poor rest patterns have high blood pressure on average 140/80 mmHg. In this case, for the visitor who have certain life style such as the behavior of drinking coffee, staying up late and smoking, are expected to apply healthy life style for maintaining health.



**Keywords :** *blood pressure, coffee, smoking, rest patterns*

# GAYA HIDUP MEROKOK, MINUM KOPI, POLA ISTIRAHAT DAN TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA MUDA DI DESA ADAT DALUNG, KECAMATAN KUTA UTARA, KABUPATEN BADUNG

**(Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)**

## ABSTRAK

Ditinjau dari Profil Kesehatan Kabupaten Badung tahun 2018, prevalensi penderita hipertensi yang mendapat kesehatan 76,7% dari total jumlah penduduk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tekanan darah berdasarkan gaya hidup orang dewasa, jenis penelitian yaitu observasional, menggunakan metode komparasi dengan jumlah 30 sampel. Ada 2 jenis data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Cara pengumpulan data menggunakan metode wawancara, kuesioner dan pencatatan. Sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi (66.67%) dan sampel yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi (33.33%). Sampel yang tidak memiliki kebiasaan merokok (56.67%) dan memiliki kebiasaan merokok (43.33%). Sampel yang memiliki kebiasaan pola istirahat baik (56.67%) dan yang memiliki kebiasaan pola istirahat buruk (43.33%). Sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi memiliki rata-rata tekanan darah tertinggi yaitu 140/80 mmHg, sampel yang memiliki kebiasaan merokok memiliki rata-rata tekanan darah 140/80 mmHg, dan sampel yang memiliki pola istirahat buruk memiliki ata-rata tekanan darah 140/80 mmHg. Pengunjung disarankan yang memiliki gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi, begadang atau pola istirahat buruk, dan kebiasaan merokok dapat merubah gaya hidupnya (*healthy life style*) guna menormalkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** tekanan darah, kopi, merokok, pola istirahat

## RINGKASAN PENELITIAN

# Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Desa Adat Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung (Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)

**Oleh :**

**Sheylla Tara Audina**

**(NIM. P07131017037)**

Peningkatan penderita hipertensi tidak hanya terjadi di negara maju namun juga banyak terjadi di negara berkembang. Salah satu negara yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi adalah Indonesia (Prastyo, 2015). Prevalensi penderita hipertensi berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 pada tahun 2013 sebesar 25,8%. Sementara itu, ditinjau dari Hasil Utama Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan menjadi 34,1% (Riskesdas, 2018). Sedangkan untuk prevalensi hipertensi di Bali yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥18 tahun sebesar 19,9% (Riskesdas, 2013). Ditinjau dari Profil Kesehatan Kabupaten Badung prevalensi penderita hipertensi yang telah mendapat kesehatan sebesar 76,7% dari total jumlah penduduk (Badung, 2018). Faktor penyebab hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti pola istirahat yang tidak cukup, kebiasaan minum kopi dan kebiasaan merokok. Budaya minum kopi terus menguat di semua kalangan dan di semua kelas sosial di Indonesia. Akibatnya masih banyak kalangan masyarakat yang tidak mengetahui dampak kebiasaan tersebut terhadap tekanan darah. Berdasarkan permasalahan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Desa Adat Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung (Studi Kasus di Kedai Kopi

Petrikora). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengidentifikasi kebiasaan minum kopi pada orang dewasa, mengidentifikasi kebiasaan merokok pada orang dewasa, mengidentifikasi pola istirahat orang dewasa, dan untuk mengukur tekanan darah pada orang dewasa.

Jenis penelitian yang digunakan adalah merupakan penelitian observasional yaitu dilakukan dengan cara pengamatan tanpa memberikan intervensi dengan menggunakan metode komparasi. Studi komparasi adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan dua kelompok atau lebih.

Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dan sekunder. Data primer meliputi data identitas sampel pengunjung kedai kopi Petrikora (nama, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, agama, alamat, no telepon, berat badan, dan tinggi badan), kebiasaan minum kopi, pola istirahat, kebiasaan merokok dan hasil tekanan darah. Sedangkan data yang diperoleh dari dokumen – dokumen tertulis mengenai gambaran umum kedai kopi Petrikora meliputi : sejarah, jumlah karyawan, menu yang disediakan di kedai kopi Petrikora.diperoleh dari data sekunder.

Hasil penelitian dengan 30 sampel, sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 70%, dan berdasarkan umur, sampel berumur 23 tahun sebanyak 60%. Berdasarkan kebiasaan minum kopi, sebagian besar sampel memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 66.67%. Sebagian besar sampel memiliki hasil tekanan darah normal sebanyak 70%.

Berdasarkan gaya hidup, seperti kebiasaan merokok Sebagian besar sampel tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 56.67%. Gaya hidup lainnya adalah pola istirahat, Sebagian besar sampel memiliki pola istirahat yang baik sebanyak 56.67%.

Berdasarkan kecenderungan antar variabel diketahui bahwa sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi memiliki rata – rata hasil tekanan darah terendah yaitu 90/50 mmHg dan hasil tekanan darah tertinggi yaitu 140/80 mmHg. Sampel yang memiliki kebiasaan merokok memiliki hasil tekanan darah tertinggi dengan rata-rata 140/80 mmHg dan sampel yang memiliki pola istirahat yang buruk

memperoleh hasil rata-rata tekanan darah tertinggi yaitu 140/80 mmHg.

Diharapkan bagi pengunjung yang memiliki gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi, begadang atau pola istirahat buruk, dan kebiasaan merokok dapat merubah gaya hidupnya menjadi lebih baik atau *healthy life style* guna menormalkan tekanan darah

Bahan Bacaan: 49 (2002-2018)

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Muda Di Desa Adat Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung (Studi Kasus di Kedai Kopi Petrikora)" tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis mendapat banyak dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang tak terhingga kepada

1. Bapak Dr. I Putu Suiraoka, SST, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya dan telah bersedia membimbing dan membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Ibu IGA Ari Widarti, DCN, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktunya dan telah bersedia membimbing dan membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Bapak Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ibu Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, dan seluruh dosen dan staff Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Tim penguji yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.

5. Perpustakaan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah bersedia meminjamkan buku.
6. Petrikora yang telah bersedia dan memberi ijin untuk melakukan penelitian ini.
7. Kedua orang tua yaitu, Bapak Sumei Widianto, Ibu Titin Sumarni dan Kakak Ridho Eka Zanuar, S.S yang tidak hentinya memberi dukungan dan doa dalam pembuatan tugas akhir ini.
8. Sahabat dan teman – teman yang selalu memberikan dorongan, inspirasi, dan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis berharap semoga berguna bagi pembacanya. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Denpasar, April 2020

Penulis

# DAFTAR ISI


| | Halaman |
|---|---|
| HALAMAN SAMPUL | |
| HALAMAN JUDUL……. | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN…….. | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN……... | iii |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT…….. | iv |
| ABSTRAK …… | v |
| RINGKASAN PENELITIAN …….. | vii |
| KATA PENGANTAR…….. | x |
| DAFTAR ISI……. | xii |
| DAFTAR TABEL……. | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN…… | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang…….. | 1 |
| B. Rumusan Masalah……. | 5 |
| C. Tujuan…… | 6 |
| D. Manfaat…….. | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Tekanan Darah…….. | 7 |
| B. Gaya Hidup……... | 12 |
| C. Kopi…….. | 16 |
| D. Pola Istirahat……. | 21 |
| E. Kebiasaan Merokok …… | 25 |
| BAB III KERANGKA KONSEP | |
| A. Kerangka Konsep…….. | 29 |
| B. Variabel Penelitian…… | 30 |
| C. Definisi Operasional……. | 30 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian…… | 32 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian…….. | 32 |
| C. Populasi dan Sampel……. | 33 |
| D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data…… | 35 |

E. Pengolahan dan Analisis Data……... 37
F. Etika Penelitian…….. 39
BAB V PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN
A. Hasil Penelitian ……. 41
B. Pembahasan …… 47
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN
A. Simpulan ……. 51
B. Saran …… 52
DAFTAR PUSTAKA …… 53
LAMPIRAN …….. 57

# DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Definisi Operasional Variabel……. 30
2. Sebaran Umur Sampel ……..……... 42
3. Sebaran Jenis Kelamin Sampel ……..……...…….. 43
4. Sebaran Kebiasaan Minum Kopi Sampel ……..……..... 43
5. Sebaran Tekanan Darah Sampel ……..……..... 44
6. Sebaran Kebiasaan Merokok Sampel ……..…… 44
7. Sebaran Pola Istirahat Sampel ……..……... 44
8. Sebaran Hasil Tekanan Darah Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi Sampel …...
   ……..…… 44
9. Sebaran Hasil Tekanan Darah Berdasarkan Kebiasaan Merokok Sampel …… 45
   …….
10. Sebaran Hasil Tekanan Darah Berdasarkan Pola Istirahat Sampel …….. 46

## DAFTAR LAMPIRAN


| Lampiran | Halaman |
|---|---|
| 1. Surat Ijin Provinsi ……... | 58 |
| 2. Surat Ijin Kabupaten …… | 59 |
| 3. Surat Ethical Approval …… | 60 |
| 4. Formulir Informed Consent …… | 61 |
| 5. Form Identitas Sampel, Kebiasaan Minum Kopi, Kebiasaan Merokok, Pola Istirahat dan Hasil Tekanan Darah…….. | 63 |
| 6. Dokumentasi …….. | 65 |