**LEMBAR PERSETUJUAN**

 KaryaTulisIlmiaholehDanisa Septiani Aulia(NIM.1201100113) denganjudul**“Gaya Hidup Remaja yang Berisiko Penyakit Jantung Koroner di SMA Negeri 9 Kota Malang”**telahdiperiksadandisetujuiuntukdiujikan.

Malang,Juli 2015

PembimbingUtama PembimbingPendamping

Rudi Hamarno, S. Kep, Ns, M. Kep Maria Diah CT, S.Kep, Ns, M.Kep, Sp.KMB

NIP.196905111992031004 NIP.1976011952002122005

**LEMBAR PENGESAHAN**

Karya Tulis IlmiaholehDanisa Septiani Aulia (1201100113)denganjudul**“Gaya Hidup Remaja yang Berisiko Penyakit Jantung Koroner di SMA Negeri 9 Kota Malang”**telahdipertahankan di depandewanpengujipadaJuli 2015.

 PengujiKetua

Rossyana Septyasih, S.Kp, M.Pd.

NIP. 196109171985012001

 Penguji Anggota I Penguji Anggota II

Rudi Hamarno, S.Kep, Ns, M.Kep. Maria Diah CT, S. Kep, Ns, M. Kep, Sp. KMB.

NIP.196905111992031004 NIP.1976011952002122005

|  |
| --- |
| Mengetahui,Ketua Jurusan KeperawatanPoliteknik Kesehatan Kemenkes Malang |
|  |
| Imam Subekti, S. Kp, M. Kep, Sp. Kom. |
| NIP. 196512051989121001 |

**ABSTRAK**

Gaya HidupRemaja yang BerisikoPenyakitJantungKoroner di SMA Negeri 9 Kota Malang.DanisaSeptianiAulia (2015), Program Studi D-III Keperawatan Malang, JurusanKeperawatan, PoliteknikKesehatanKemenkes Malang. Pembimbing: (1) Rudi Hamarno, S. Kep, Ns, M.Kep. (2) Maria Diah CT, S. Kep, Ns, M. Kep, Sp. KMB.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup, Remaja, PenyakitJantungKoroner

Masaremajaadalahsalahsatutahapfaseperkembangankehidupanmanusia.Remajamempunyai rasa keingintahuan yang tinggisertamasihdalam proses pencarianjatidiri, sehinggabeberaparemajarentan memilikigayahiduptidaksehatsepertimerokok, ditambah pula dengan kecanggihan teknologi banyak remaja yang mempunyaipolamakantidaksehat, danketidakaktifanfisik yang merupakanrisikopenyakitjantungkoroner. Tujuanpenelitianiniuntukmengetahuigayahidupremaja yang berisikoterhadappenyakitjantungkoronermeliputimerokok, polamakantidaksehat, danketidakaktifanfisik di SMA Negeri 9 Kota Malang. Penelitianinimenggunakandesaindeskriptif survey dengan menggunakan teknik sampling *cluster sampling*. Sampel dalam penelitian inisebanyak 85 responden. Pengambilan datadilakukanpadatanggal 12 Maret 2015 menggunakaninstrumenberupakuesioner.Hasilpenelitian didapatkanhampirseluruhresponden(95%)adalahbukanperokok, hampirsetengahresponden(38%)kadangmelakukanpolamakantidaksehat, sebagianbesarresponden(73%)melakukanaktifitasfisikringan, sedang, danberat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagianbesarrespondenmemilikigayahidupcukupsehat. Diharapkanmelaluipenelitianiniremajadapatmeningkatgayahidupsehat dengan menggalakkanhidupbebasrokok, pendidikankesehatantentangmakanansehat, dan mengajaksiswauntukmeningkatkanaktifitasfisiksehinggaterhindardaripenyakitjantungkoroner di masa yang akandatang.

**ABSTRACT**

Teen’s Lifestyle that Increase The Risk of Coronary Heart Desease in SMA Negeri 9, Malang.DanisaSeptianiAulia (2015), Study Program: D-III Nursery Malang, Department of Nursery, PoliteknikKesehatanKemenkes Malang, Advisor: (1) Rudi Harmono, S. Kep, Ns, M. Kep. (2) Maria Diah CT, S. Kep, Ns, M. Kep, Sp. KMB.

**Keywords:** Lifestyle, Teenagers, Coronary Disease

Teen is one of developmental stages in human life. In that particular age, teenagers have high level of curiosity and they are seeking their trueself. However, some of them engaged in unhealthy lifestyle such as smoking, unhealthy eating habits, and physically passive, that will increase the risk of coronary heart desease. The aim of this study is to know teenagers’ lifestyle that increase the risk of getting coronary such as smoking, unhealthy eating habits, and physically passive in SMA Negeri 9, Malang. The design of this research is descriptive survey, use cluster sampling with total 85 respondents as the sample. This research is done on March, 12th 2015 with the use of questionnaire as the instrument. From the result of the data analysis, the researcher found that most of the of the respondents (95% ) are not smokers, almost half of the respondents (38%) were sometimes engaged in unhealthy eating habits, and most of the respondents (73%) claimed they do physical activities that ranged from light, moderate, and heavy. It is concluded that most of the respondents’ lifestyle are healthy enough. The researcher hope that through this research, teenagers can increase their healthy lifestyle with promote life whitout cigarette, health education abaout heaty food, and invite student to increase activity, so they can avoiding coronary heart desease in the future

**KATA PENGANTAR**

 Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gaya Hidup Remaja yang Berisiko Penyakit Jantung Koroner di SMA Negeri 9 Kota Malang”** sebagai salah satu syarat tugas akhir kelulusan studi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Keperawatan Malang.

 Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulisi lmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenai tu, pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan sarana dan prasarana, serta kemudahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Kota Malang yang telah memberikan izin dan saranan untuk penelitian.
3. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dan bantuan fasilitas pendidikan.
4. Ketua Program Studi D III Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan serta bantuan fasilitas pendidikan.
5. Bapak Rudi Hamarno, S. Kep, Ns, M.Kep. selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Maria Diah Ciptaningtyas, S.Kep, Ns, M.Kep, Sp.KMB. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Rossyana Septyasih, S. Kp, M.Pd. selaku dosen penguji yang berkenan menguji dan memberikan saran serta dukungannya kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Siswa SMA Negeri 9 Kota Malang yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

 Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dalam membantu memperbaiki penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini untuk penelitian selanjutnya guna lancarnya proses penelitian.

Malang,Juli 2015

 Penulis

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL i

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii

LEMBAR PERSETUJUAN iii

LEMBAR PENGESAHAN iv

ABSTRAK v

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

**BAB I PENDAHULUAN**

* 1. LatarBelakang 1
	2. RumusanMasalah 5
	3. TujuanPenelitian 5
		1. TujuanUmum 5
		2. TujuanKhusus 5
	4. ManfaatPenelitian 6
		1. ManfaatPraktis 6
		2. Manfaat Akademis ..................................................................... 6

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

* 1. KonsepRemaja 7
		1. Pengertian Masa Remaja 7
		2. Karakteristik Masa Remaja 7
		3. Ciri Masa Remaja 8
		4. Tugas Perkembangan Masa Remaja 10
	2. Konsep Penyakit Jantung Koroner 10
		1. Etiologi 11
		2. Patofisiologi 11
		3. Manifestasi Klinis 13
	3. Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner 14

2.3.1 Merokok 14

2.3.2 Hipertensi 16

2.3.3 Obesitas 17

2.3.3. 1 Pola Makan Tidak Sehat 18

2.3.4 Stres 21

2.3.5 Ketidakaktifan fisik 23

* 1. Konsep Gaya Hidup 25
	2. Kerangka Konsep 29

**BAB III METODE PENELITIAN**

* 1. Rancangan Penelitian 30
	2. Populasi, Sampel, dan Metode Sampling Penelitian 30
		1. Populasi 30
		2. Sampel 30
		3. Teknik Sampling 31
	3. VariabelPenelitian 32
	4. DefinisiOperasional 32
	5. Lokasi dan Waktu Penelitian 35
	6. Metode dan Proses Pengumpulan Data 35
	7. Instrumen Penelitian 36
	8. Pengolahan dan Analisa Data ................................................................36
	9. Analisa Data..........................................................................................37
	10. EtikaPenelitian 38
		1. Informed Consent 38
		2. Anonimity (Tanpanama) 39
		3. Confidentiality (Kerahasiaan) 39

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4. 1 Hasil Penelitian ...................................................................................... 40

4. 1. 1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .......................................... 40

4. 1. 2 Data Umum Responden ............................................................. 41

4. 1. 3 Data Khusus Responden ............................................................ 44

4. 2 Pembahasan ........................................................................................... 44

 4. 2. 1 Merokok ...................................................................................... 46

 4. 2. 2 Pola Makan Tidak Sehat ............................................................. 48

 4. 2. 3 Ketidakaktifan fisik .................................................................... 51

4. 3 Keterbatasan Penelitian ......................................................................... 52

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5. 1 Kesimpulan ............................................................................................ 53

5. 2 Saran ...................................................................................................... 54

**DAFTAR PUSTAKA**…………………………………….……………………… 55

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktifitas Fisik 24

Tabel 3.1 Definisi Operasional 33

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.3 Kerangka Konsep 28

Gambar 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 42

Gambar 4.2 Kerakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 42

Gambar 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT 43

Gambar 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit 43

Gambar 4.5 Merokok 44

Gambar 4.6 Pola Makan Tidak Sehat 44

Gambar 4.7 Ketidaktifan fisik 45

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran1 : LembarInformasi

Lampiran2 : Lembar *Informed Consent*

Lampiran 3 : Lembar kisi-kisi kuesioner

Lampiran4 : LembarInstrumenPenelitian

Lampiran 5 : *Plan of Action*

Lampiran 6 : Data Umum Responden

Lampiran 7 : Data Khusus Responden

Lampiran8 : LembarKonsultasiPembimbing I

Lampiran9 : LembarKonsultasiPembimbing II