



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, *STRESS*, PERILAKU
MAKAN, DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN
TEKANAN DARAH PADA IBU RUMAH TANGGA
DI KELURAHAN KURANJI
TAHUN 2025**

Oleh :

QUEENTA GOCIARDI

NIM. 2111222032

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2025

Queenta Gociardi, NIM. 2111222032

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STRES, PERILAKU MAKAN, DAN
KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU
RUMAH TANGGA DI KELURAHAN KURANJI TAHUN 2025**

xi+ 127 halaman, 3 gambar, 22 tabel, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang sering terjadi tanpa gejala awal yang nyata. Ibu rumah tangga merupakan kelompok rentan karena beban pekerjaan domestik yang tinggi serta kurangnya perhatian terhadap gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, stres, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuraji tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 58 ibu rumah tangga yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner DASS-21 untuk menilai stres, AEBQ untuk menilai perilaku makan, dan kuesioner kebiasaan olahraga, serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% responden memiliki tekanan darah yang tinggi, 50% memiliki pengetahuan gizi kurang, 22,4% mengalami stres ringan hingga sedang, 58,6% menunjukkan perilaku makan yang cenderung tertarik terhadap makanan, dan 79,3% memiliki kebiasaan olahraga yang kurang sesuai. Terdapat hubungan signifikan antara perilaku makan ($p=0,002$) terhadap tekanan darah, namun tidak terdapat hubungan signifikan dengan pengetahuan gizi, stres, dan kebiasaan olahraga ($p=1,0$; $p=0,208$; $p=1,0$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan signifikan antara perilaku makan terhadap tekanan darah pada ibu rumah tangga, namun tidak terdapat hubungan signifikan dengan pengetahuan gizi, stres, dan kebiasaan olahraga.

Daftar Pustaka : 144 (1997-2025)

Kata Kunci : hipertensi, ibu rumah tangga, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi, perilaku makan, stres

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2025
Queenta Gociardi, Student ID. 2111222032**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE, STRESS,
EATING BEHAVIOR, AND EXERCISE HABITS WITH BLOOD PRESSURE
AMONG HOUSEWIVES IN KURANJI DISTRICT IN 2025**

xi + 127 pages, 3 images, 22 tables, 11 appendices

ABSTRACT

Objective

Hypertension is a major health issue that often occurs without any obvious early symptoms. Housewives are a vulnerable group due to the high burden of domestic tasks and a lack of attention to a healthy lifestyle. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, stress, eating behavior, and exercise habits with blood pressure among housewives in Kuranji District in 2025.

Methods

This study used a cross-sectional design with a total sample of 58 housewives selected using simple random sampling. Data were collected using a nutritional knowledge questionnaire, the DASS-21 questionnaire to assess stress, AEBQ to assess eating behavior, and an exercise habits questionnaire. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed univariate and bivariate using the Chi-Square test.

Results

The results showed that 50% of respondents had high blood pressure, 50% had low nutritional knowledge, 22.4% experienced mild to moderate stress, 58.6% displayed eating behaviors that tended toward food approach, and 79.3% had poor exercise habits. There was a significant relationship between eating behavior ($p=0.003$) blood pressure. However, there was no significant relationship with nutritional knowledge, stress, or exercise habits ($p=1.0$; $p=0.208$; $p=1.0$).

Conclusion

There is a significant relationship between eating behavior and blood pressure among housewives. However, no significant relationship was found with nutritional knowledge, stress, or exercise habits.

References: 144 (1997–2025)

Keywords: eating behavior, exercise habits, housewives, hypertension, nutritional knowledge.