

SKRIPSI

**HUBUNGAN GAYA HIDUP *SEDENTARI* DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA USIA DEWASA**

Di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi



Oleh:
NANDA NARINDRA AZZAHRA PUTRI
NIM 24632618

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN GAYA HIDUP *SEDENTARI* DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA USIA DEWASA**

Di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi



Oleh:
NANDA NARINDRA AZZAHRA PUTRI
NIM 24632618

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

SKRIPSI
HUBUNGAN GAYA HIDUP *SEDENTARI* DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA USIA DEWASA
Di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:
NANDA NARINDRA AZZAHRA PUTRI
NIM 24632618

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 11 Agustus 2025

Yang Menyatakan



NANDA NARINDRA AZZAHRA PUTRI

NIM. 24632618

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP *SEDENTARI* DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA

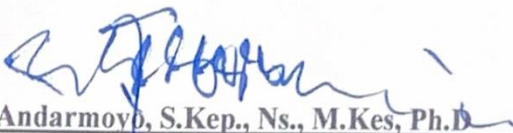
Di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi

Nanda Narindra Azzahra Putri

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 13 AGUSTUS 2025

Oleh :

Pembimbing I


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes, Ph.D
NIDN: 0715127903

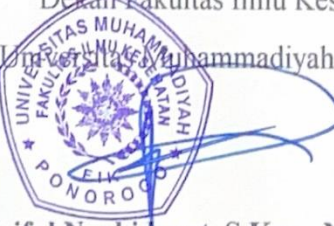
Pembimbing II


Sri Andayani, S.Kep., Ns., M. Kep
NIDN: 0711128601

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M. Kep
NIDN: 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 15 AGUSTUS 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M. Kep

Anggota : 1. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns., M.Kes, Ph.D

: 2. Sri Andayani, S.Kep.,Ns., M.Kep

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M. Kep

NIDN: 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup *Sedentari* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi”.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

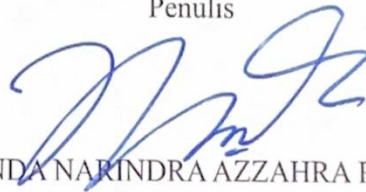
1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. dr. Nina Wahyuning Sasi, selaku Kepala UPTD Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian.
5. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes, Ph.D, selaku Pembimbing 1 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
6. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Pembimbing 2 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
7. Staf dosen dan karyawan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
8. Responden penelitian di UPTD Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan studi pendahuluan dan kegiatan penelitian.

9. Rekan-rekan sesama mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 11 Agustus 2025

Penulis



NANDA NARINDRA AZZAHRA PUTRI

NIM. 24632618

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP *SEDENTARI* DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA

Di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi

Oleh: Nanda Narindra Azzahra Putri

Gaya hidup *sedentari* merupakan salah satu faktor risiko utama hipertensi pada usia dewasa. Minimnya aktivitas fisik berdampak negatif terhadap fungsi kardiovaskular, metabolisme, serta regulasi tekanan darah.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *retrospektif*. Sampel dalam penelitian berjumlah 58 orang dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi pengukuran tekanan darah dan kuesioner gaya hidup *sedentari*. Uji statistik bivariat menggunakan *Spearman Rank Correlation*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar usia dewasa berada pada kategori gaya hidup *sedentari* tinggi (94,8%) dan klasifikasi prehipertensi (39,7%). Pada hubungan gaya hidup *sedentari* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa diperoleh hasil *pvalue* 0,043 ($p < 0,05$).

Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup *sedentari* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Gaya hidup *sedentari* memiliki pengaruh terhadap peningkatan tekanan darah pada usia dewasa. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik rutin sebagai upaya pencegahan hipertensi sejak usia produktif.

Kata Kunci: Gaya Hidup *Sedentari*, Hipertensi, Usia Dewasa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ADULTS

at Bringin Health Centre, Ngawi Regency

By: Nanda Narindra Azzahra Putri

Sedentary lifestyle is one of the main risk factors for hypertension in adults. The lack of physical activity has a negative impact on cardiovascular function, metabolism, and blood pressure regulation.

This type of research is descriptive correlation with a retrospective approach. The sample in the study amounted to 58 people with consecutive sampling technique. The instruments used were blood pressure measurement observation sheets and sedentary lifestyle questionnaires. Bivariate statistical tests using Spearman Rank Correlation.

The results showed that most adults were in the high sedentary lifestyle category (94.8%) and prehypertension classification (39.7%). In the relationship between sedentary lifestyle and the incidence of hypertension in adulthood, the result obtained pvalue 0.043 ($p < 0.05$).

There is a significant relationship between sedentary lifestyle and the incidence of hypertension in adulthood. Sedentary lifestyle has an influence on increasing blood pressure in adulthood. Therefore, it is important to increase public awareness about the importance of regular physical activity as an effort to prevent hypertension from productive age.

Keywords: *Sedentary Lifestyle, Hypertension, Adulthood*

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Gaya Hidup <i>Sedentari</i>	13
2.1.1 Definisi Gaya Hidup <i>Sedentari</i>	13
2.1.2 Klasifikasi Gaya Hidup <i>Sedentari</i>	13
2.1.3 Penyebab Gaya Hidup <i>Sedentari</i>	14
2.1.4 Dampak Gaya Hidup <i>Sedentari</i>	15
2.1.5 Alat Ukur Gaya Hidup <i>Sedentari</i>	19
2.2 Hipertensi.....	21
2.2.1 Definisi Hipertensi	21
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	22

2.2.3	Penyebab Hipertensi.....	22
2.2.4	Komplikasi Hipertensi	25
2.2.5	Alat Ukur Tekanan Darah	26
2.2.6	Hubungan Gaya Hidup <i>Sedentari</i> dengan Hipertensi	28
2.3	Usia Dewasa	28
2.3.1	Definisi Usia Dewasa	28
2.3.2	Klasifikasi Usia Dewasa	29
2.3.3	Karakteristik Usia Dewasa	29
2.3	Kerangka Teori	32
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		33
3.1	Kerangka Konsep.....	33
3.2	Hipotesis	33
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		34
4.1	Desain Penelitian	34
4.2	Kerangka Operasional	35
4.3	Populasi, Sampel, Sampling	36
4.4	Variabel Penelitian	37
4.5	Definisi Operasional	38
4.6	Instrumen Penelitian	39
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	40
4.8	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	41
4.9	Etika Penelitian	48
4.10	Keterbatasan Penelitian	49
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		51
5.1	Hasil Penelitian.....	51
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
5.1.2	Data Umum	52
5.1.3	Data Khusus	55
5.2	Pembahasan	58
5.2.1	Gaya Hidup <i>Sedentari</i>	58
5.2.2	Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa	64
5.2.3	Hubungan Gaya Hidup <i>Sedentari</i> Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa.....	68
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		72

6.1 Kesimpulan.....	72
6.2 Saran	73
6.2.1 Bagi Pasien Usia Dewasa dan Keluarga	73
6.2.2 Bagi Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi	73
6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	74
6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	74
DAFTAR PUSTAKA	75



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hasil Penilaian Perilaku <i>Sedentari</i>	20
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi.....	22
Tabel 2.3	Klasifikasi Usia Dewasa.....	29
Tabel 4.1	Definisi Operasional.....	38
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, Juni-Juli 2025	52
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, Juni-Juli 2025	53
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, Juni-Juli 2025	53
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, Juni-Juli 2025	54
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, Juni-Juli 2025	54
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, Juni-Juli 2025	55
Tabel 5.7	Gambaran Gaya Hidup Sedentari Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, Juni-Juli 2025	55
Tabel 5.8	Gambaran Klasifikasi Hipertensi Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi, Juni-Juli 2025	56
Tabel 5.9	Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnova Variabel Gaya Hidup Sedentari dan Kejadian Hipertensi Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi	57
Tabel 5.10	Hasil Uji Spearman Rank Correlation Gaya Hidup Sedentari Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	32
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Gaya Hidup <i>Sedentari</i> dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa.....	33
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan Gaya Hidup <i>Sedentari</i> dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Puskesmas Bringin Kabupaten Ngawi.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	81
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Penelitian.....	82
Lampiran 3	Surat Izin BANKESBANGPOL	83
Lampiran 4	Surat Layak Etik	84
Lampiran 5	Surat Keterangan Hasil Plagiasi	85
Lampiran 6	Lembar Permohonan Responden	86
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Responden.....	88
Lampiran 8	Standar Operasional Prosedur (SOP) Penggunaan Tensimeter Digital	89
Lampiran 9	Kuesioner Penelitian	93
Lampiran 10	Lembar Konsultasi	98
Lampiran 11	<i>Coding</i> dan <i>Scoring</i>	105
Lampiran 12	Tabulasi Data Karakteristik Demografi	106
Lampiran 13	Tabulasi Data Penelitian	111
Lampiran 14	Hasil Uji SPSS	116
Lampiran 15	Dokumentasi Penelitian	124
Lampiran 16	Jadwal Penyusunan Skripsi.....	125