

DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :

ALDILA SEPTIANI

NIM : A12019007

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023

DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :

ALDILA SEPTIANI

NIM : A12019007

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023

HALAMAN PERSETUJUAN

DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Pada Tanggal 5 Agustus 2023....

Pembimbing

(Putra Agina WS, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

(Cahyu Septhi, M.Kep.,SP.Kep.MB.Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Aldila Septiani

NIM: A12019007

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 30 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

1. Endah Setianingsih, M.Kep
2. Isma Yuniar, M.Kep
3. Putra Agina WS, M.Kep

Mengetahui

Ketua program studi keperawatan program sarjana



(cahyu septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB.Ph.D)

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Kebumen, 09 Agustus 2023



Aldila Septiani
A12019007

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aldila Septiani

Tempat / Tanggal Lahir : Tangerang, 04 September 2001

Alamat : Mulya Asri 1 Blok A4 No.19 Rt.020/005
Sukamulya, Kec. Cikupa Kab.Tangerang, Banten

Nomor Telpn : 088806609345

Email : alдилaseptiani6@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

“ DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK ”

Bebas Dari Plagiarisme Dan Bukan Hasil Karya Orang Lain.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 05 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Aldila Septiani

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aldila Septiani
NIM : A12019007
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi yang berjudul :

“DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong
Pada Tanggal, 5 - 8 - 2023



Aldila Septiani

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian dengan judul **“DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK”** dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini, tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari pihak lain. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat selaku rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Riyanti, M.Kep, Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB.Ph.D Selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Putra Agina WS, M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan arahan dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Endah Setianingsih, M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Isma Yuniar, M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen pengajar dan staf karyawan Universitas Muhammadiyah Gombong.
8. Kepada kedua orang tua saya Bapak.Sigit Sugiarto (Alm) & ibu sumarni yang telah memberikan dukungan kepada saya serta mendidik saya sampai

MOTTO

Maka Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan, Bersama Kesulitan
Ada Kemudahan (Al Insyiroh 5-6)

“Jika Kamu Tidak Tahan Pada Lelahnya Belajar, Maka Kamu Akan
Merasakan Perihnya Kebodohan” (Imam Syafii)



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Agustus 2023

Aldila Septiani¹, Putra Agina Widyaswara Suwaryo²
aldilaseptiani6@gmail.com

ABSTRAK

**DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI FAKTOR
RISIKO HIPERTENSI OBESITIK**

Latar Belakang: Angka kejadian hipertensi obesitik akan terus meningkat seiring dengan kemajuan teknologi. Durasi tidur dan aktivitas sedentari merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya hipertensi obesitik.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik.

Metode Penelitian: penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain observasi, melalui pendekatan *kohort prospektif*, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 responden penderita hipertensi di puskesmas punggelan 2 banjarnegara. Analisis data menggunakan univariat dan analisis bivariat menggunakan *spearman rank*. Menggunakan kuesioner durasi tidur terdiri dari 19 pertanyaan yang mengukur 7 item penilaian dan aktivitas sedentari dengan 11 pertanyaan.

Hasil Penelitian: Hasil dari penelitian ini sebanyak 43 (67,2%) responden mengalami durasi tidur yang buruk dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hipertensi dengan hasil *p value* 0,000. Aktivitas sedentari yang tinggi sebanyak 44 (68,8%) responden dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hipertensi dengan *p value* 0,001.

Kesimpulan: Ada hubungan antara durasi tidur dengan hipertensi pada pasien hipertensi di puskesmas punggelan 2 banjarnegara, dengan nilai *p value* (0,000) dan ada hubungan antara aktivitas sedentari dengan hipertensi pada pasien hipertensi di puskesmas punggelan 2 banjarnegara, dengan nilai *p value* (0,001).

Rekomendasi: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan materi pembelajaran supaya dikembangkan lagi untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik.

Kata kunci: *Aktivitas Sedentari, Durasi Tidur, Hipertensi*

¹ *Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong*

² *Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong*

**NURSING STUDY PROGRAM OF NURSING BACHELOR
MUHAMMADIYAH GOMBONG UNIVERSITY**

Thesis, August 2023

Aldila Septiani¹, Putra Agina Widyaswara Suwaryo²
aldilaseptiani6@gmail.com

ABSTRACT

**SLEEP DURATION AND SEDENTARY ACTIVITY AS RISK FACTORS
FOR OBESITIC HYPERTENSION**

Background: The incidence of obesitic hypertension will continue to increase as technology advances. Sleep duration and sedentary activities are one of the factors that contribute to the onset of obesitic hypertension.

Objectives: To determine sleep duration and sedentary activity as risk factors for obesitic hypertension.

Research Methods: Quantitative research using observational design, through a prospective cohort approach, sampling using purposive sampling. The number of samples in this study were 64 respondents with hypertension in pukesmas punggelan 2 banjarnegara. Data analysis using univariate and bivariate analysis using spearman rank. Using a sleep duration questionnaire consisting of 19 questions measuring 7 assessment items and sedentary activity with 11 questions.

Research Results: The results of this study were 43 (67.2%) respondents experienced poor sleep duration and had a significant relationship with hypertension with a p value of 0.000. High sedentary activity as many as 44 (68.8%) respondents and has a significant relationship to hypertension with a p value of 0.001.

Conclusion: There is a relationship between sleep duration and hypertension in hypertensive patients at the punggelan 2 banjarnegara with p value (0,000) and there is a relationship between sedentary activity and hypertension in hypertensive patients at pukesmas punggelan 2 banjarnegara with a p value (0,001).

Recommendation: The results of this study are expected to be taken into consideration and learning materials to be developed again to conduct further research on sleep duration and sedentary activity as risk factors for obesitic hypertension.

Keywords: *Hypertension, Sedentary Activity, Sleep Duration*

¹ **Student of Muhammadiyah Gombong University**

² **Lecturer of Muhammadiyah Gombong University**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
C. Tujuan	7
D. Manfaat	8
E. Keaslian penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Teori.....	11
1. Hipertensi	11
2. Hipertensi Obesitik.....	20
3. Aktivitas Sedentari	26
4. Tidur.....	29
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesa	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Atau Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi Dan Sampel	35

C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	37
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional.....	37
F. Instrument Penelitian.....	39
G. Validitas Dan Reliabilitas Instrument.....	41
H. Etika Penelitian	43
I. Teknik Pengumpulan Data	44
J. Teknik analisa data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan Penelitian	52
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian.....	9
Tabel 2. 1 klasifikasi tekanan darah menurut <i>European Society Ofhypertension-European Society Of Cardiology</i> (ESH-ESC) 2018	12
Tabel 2. 2 Klasifikasi menurut WHO	21
Tabel 2. 3 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks ...	22
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Penderita Hipertensi Obesitik di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (n=64).	48
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi Obesitik di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (n=64).	48
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pendidikan Penderita Hipertensi Obesitik di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (n=64).	49
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Penderita Hipertensi Obesitik di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (n=64).	49
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Hipertensi Penderita Hipertensi Obesitik di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (n=64).	50
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Durasi Tidur Pada Penderita Hipertensi Obesitik di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (n=64).	50
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Sedentari Pada Penderita Hipertensi Obesitik di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (n=64).	50
Tabel 4. 8 Hubungan Durasi Tidur dengan Faktor Risiko Hipertensi Obesitik pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (N=64).....	51
Tabel 4. 9 Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Faktor Risiko Hipertensi Obesitik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Punggelan 2 Banjarnegara (N=64).	52

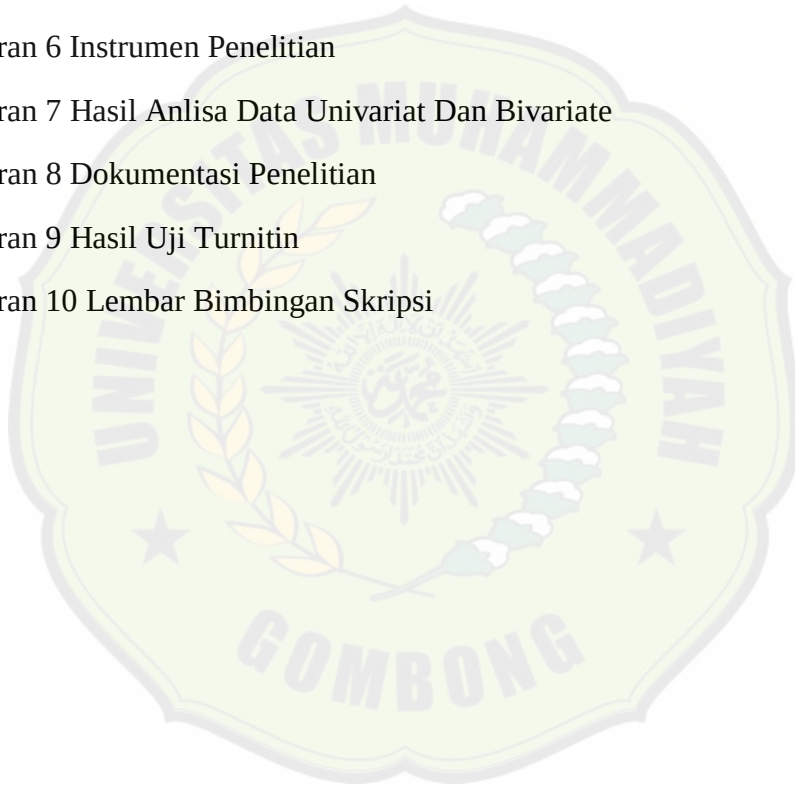
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	33
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	34



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 jadwal pelaksanaan kegiatan
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Ijin Validitas
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Lolos Uji Etik
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Anlisa Data Univariat Dan Bivariate
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sampai saat ini tekanan darah tinggi masih sebagai problem serius di berbagai belahan dunia. Tekanan darah tinggi ialah penyakit kardiovaskuler yang paling awam dan paling besar disandang oleh banyak orang, tekanan darah tinggi adalah problem kesehatan yang cukup serius diglobal, sebab hipertensi mengakibatkan penyebab utama bagi penyakit kardiovaskuler seperti infark miokardial, heart failure, stroke dan *cronic kidney disease* dimana pada tahun 2016 *coronary heart disease* dan stroke merupakan pemicu kematian utama di dunia (WHO, 2018).

Bersumber menurut bukti yang didapatkan dari WHO (*World Health Organization*), hipertensi ini mendampak sebanyak 22% warga didunia. Sementara untuk di Asia Tenggara menempati kedudukan ke tiga dengan angka penyebaran kejadian hipertensi mencapai 36% dari total penduduk (WHO,2019). Tingkat penyebaran penyakit hipertensi di Indonesia yang diperoleh dari hasil pengukuran tekanan darah pada populasi berusia ≥ 18 tahun menghadapi kenaikan dari 25,8% ditahun 2013 menjadi 34,11%. Jawa Tengah menduduki urutan ke 4 dengan kejadian hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 37,57% (Kemenkes RI, 2018). Dikabupaten banjarnegara, jumlah estimasi penduduk berisiko (>15 tahun) sebanyak 325.625 dan kecamatan punggelan menduduki peringkat pertama dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 28,144 orang (Profil Kesehatan Banjarnegara, 2021).

Statistik Profil Kesehatan Jawa Tengah masih menempatkan hipertensi sebagai urutan tertinggi dari penyakit tidak menular yang dikabarkan, yaitu sebesar 76,56%. Dari data Riskesdas 2018 populasi penderita hipertensi di jawa tengah sebanyak 37,57%, angka hipertensi

pada perempuan sebanyak (40,17%) dan untuk laki-laki sebanyak (34,83%) dimana untuk angka kejadian hipertensi di Jawa Tengah perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Untuk prevalensi di kota sebesar 38,11% sedikit lebih tinggi dari pada di pedesaan sebanyak 37,01% (Dinkes, 2021).

Belakangan ini telah terjadi pemindahan penyakit menular yang dimana perpindahan penyakit menular tersebut merupakan salah satu pergantian penyakit dan cara kematian yang awalnya didominasi oleh penyakit infeksi kemudian beralih sebagai penyakit tidak menular atau PTM, PTM itu sendiri belakangan ini sebagai problem yang cukup akut salah satu penyakit tidak menular yaitu hipertensi atau bisa juga disebut *silent killer* atau *silent disease* dikarenakan sering terjadi tanpa adanya gejala biasanya penderita baru mengetahuinya jika telah memeriksakan tekanan darahnya, hipertensi itu sendiri penyebab kematian nomor satu disetiap taunnya. Hipertensi biasanya sering terjadi di usia lanjut, beberapa tahun terakhir penelitian membuktikan bawasannya hipertensi juga bisa terjadi menginjak remaja dan cukup meningkat (Shaumi & Achmad, 2019).

Bukan hanya pada remaja saja hipertensi juga dapat terjadi pada usia dewasa dan terjadi cukup tinggi, hipertensi pada orang dewasa juga dapat menjadi problem kesehatan serius yang dapat mengusik kegiatan sehari-hari serta menimbulkan berbagai macam bahaya jika tidak dikontrol dan dilakukan penanganan lebih awal. Indikasi penyakit lanjut yang mungkin muncul seperti stroke, kerusakan mata, kardiomegali, otak (pening), dan ginjal (Sarumaha & Diana, 2018).

Akhir-akhir ini kasus hipertensi dan bahayanya yang dapat berdampak fatal jika tidak dilawan dan segera diatasi terpenting pada usia dewasa. Usia dewasa memiliki risiko lebih tinggi menderita hipertensi disebabkan pola hidup yang kurang sehat. Usia dewasa dibedakan menjadi tiga kategori umur yang pertama dewasa muda (18-40 tahun),

yang ke dua dewasa menengah (40-65 tahun) dan ketiga dewasa tua dengan usia diatas 65 tahun. Usia dewasa merupakan faktor risiko yang berdampak besar pada tekanan darah tinggi, karena kinerja dan proses tubuh akan mengalami perubahan dan umumnya akan mengalami penurunan seiring bertambahnya usia (Sulistyowati, 2020).

Remaja merupakan pribadi yang berada dalam masa transisi yang dimulai dari masa kanak-kanak sampai ke dewasa dan dengan ditandainya dengan perkembangan fisik yang sangat pesat, psikis, serta social. Dimana masa remaja banyak sekali masalah-masalah yang perlu dihadapi, salah satunya yaitu durasai tidur dan aktivitas sedentari. Masalah ini umumnya dikarenakan banyak sekali remaja yang belum tau pola tidur yang baik dan benar serta remaja juga malas untuk mengubah gaya hidupnya. Hal ini bisa mengakibatkan terjadinya obesetik pada remaja, penyakit yang biasanya menyertai obisitik yaitu tekanan darah tinggi atau bisa disebut Hipertensi. Hipertensi pada remaja berlandaskan pada distribusi normal tekanan darah pada anak-anak yang sehat, nilai tekanan darah normal bervariasi mulai dari usia, tinggi badan serta jenis kelamin pada tiga kali pengukuran. Remaja dapat mengetahui bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi jika tekanan darah sistolik atau tekanan darah diastolik persentil ≥ 95 mmHg. Hipertensi pada remaja memiliki beberapa risiko, anatar lain kelebihan berat badan, riwayat hipertensi pada keluarga, etnis, gender, berat badan lahir rendah, asupan garam yang berlebih, merokok, mengonsumsi alkohol, serta aktivitas atau olahraga, dan tingkat stress yang tinggi. Remaja dengan tekanan darah 90-95 mmHg diklasifikasikan sebagai prehipertensi. Prehipertensi merupakan perbandingan yang perlu diawasi sebagai peningkatan hipertensi pada remaja (Felix & Hadayna, 2021).

Hipertensi obesitik ialah hipertensi yang diawali dengan terjadinya obesitas. Hipertensi yang diawali obesitas bukanlah penyakit itu sendiri, tetapi kombinasi kompleks dari gejala yang disebabkan oleh berbagai

metabolit dengan peningkatan angka kematian, penyakit kardiovaskuler dan diabetes. Angka prevalensi hipertensi obesitik akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya prevalensi obesitas (Oematan & Oematan, 2021).

Cara mengukur tekanan darah anjurkan pasien untuk duduk dikursi selama kurang lebih 5 menit dan pastikan bahwa pasien relaks. Selain itu, 30 menit sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah, pasien harus menghindari konsumsi kafein, melakukan aktivitas berat seperti olahraga serta hindari merokok. Pasien dan pemeriksa tidak boleh berbicara pada saat pengukuran. Pada pengukuran pertama, tekanan darah dinilai pada kedua lengan, pada pengukuran selanjutnya menggunakan lengan yang tekanan darahnya paling tinggi. Pengukuran diulang dengan selang waktu 1-2 menit. Memakai rata-rata ≥ 2 kali pengukuran tekanan darah pada ≥ 2 kesempatan untuk menentukan tekanan darah (Adrian, & Tommy, 2019).

Problem hipertensi remaja ialah problem yang cukup rumit. Karena tekanan darah memiliki sifat pewaris yang disebabkan karena faktor keturunan/genetik serta keadaan. Hipertensi pada remaja dapat berperan sampai dewasa dan mempunyai risiko morbiditas dan angka kematian yang banyak. Hipertensi sejak dini yang tidak dapat ditangani dengan efektif akan berdampak buruk bagi kesehatan (Oematan & Oematan, 2021).

Pola tidur ialah faktor risiko terjadinya tekanan darah tinggi. Pola tidur yang buruk dapat menciptakan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis manusia. Waktu tidur yang singkat dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan hipertensi melalui peningkatan hipertensi dan detak jantung selama 24 jam, meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, dan peningkatan retensi garam. Tidur adalah kejadian tidak sadar dimana kita nisbi responsif mengenai dorongan internal. Dalam waktu tidur mengalami kondisi pasif dan istirahat dari aktivitas. Tidur dibagi menjadi dua kategori yaitu *Rapid Eye Movement (REM)*, yaitu *active sleep*

dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). Keadaan yang dirasakan seseorang dapat mempengaruhi ritme tidur, dan banyak keadaan yang mempengaruhi ritme tidur, antara lain stres, lingkungan fisik, diet, obat-obatan, olahraga, penyakit, dan gaya hidup sangat berpengaruh pada tekanan darah tinggi. Selain itu, kurang tidur merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi, kurang tidur pada usia dewasa dapat mengakibatkan ketidakseimbangan metabolisme dan hormonal yang dapat terjadinya penyakit kardiovaskular (Nailufar et al., 2022).

Waktu tidur yang pendek juga mempengaruhi keseimbangan aktivitas sistem saraf yang akan mengakibatkan peningkatan simpatik, penurunan parasimpatik, ketidakseimbangan hormone Ghrelin, Leptin, meningkatkan nafsu makan dan asupan makanan serta merusak ritme sirkadian. Gabungan dari semua itu akan meningkatkan tekanan darah. Waktu tidur singkat diartikan dengan durasi tidur yang kurang dari 7 jam atau bahkan kurang dari 5 jam per hari, durasi tidur untuk dewasa muda (18- 25 tahun) dan dewasa (26- 64 tahun) adalah selama 7-9 jam, sedangkan lansia (≥ 65 tahun) adalah selama 7-8 jam sehari (Gosal et al., 2022).

Durasi tidur ialah salah satu faktor yang dapat berdampak dengan kenaikan berat badan serta tekanan darah. Tidur dapat mengakibatkan denyut jantung lebih pelan dan menurunkan tekanan darah secara relevan, tidur kurang dari 6-7 jam semalam dikaitkan melalui kenaikan obesitas. Kurangnya waktu tidur juga dapat mengakibatkan stress fisik dan psikososial serta juga dapat menurunkan kadar leptin dan menaikkan kadar ghrelin (Oematan & Oematan, 2021). Kurang tidur dapat mengakibatkan nafsu makan menjadi meningkat yang disebabkan karena kenaikan hormon ghrelin, hormone ghrelin ini bekerja untuk menaikkan nafsu makan (Fitri & Supriyadi, 2021).

Pada saat ini remaja mampu mengakibatkan dampak obesitas dan hipertensi dikarenakan gaya hidup yang kurang bergerak (*sedentary*

lifestyle), perilaku tersebut dapat mempengaruhi penurunan keluaran energi, saat sebagian asupan energi yang remaja lakukan lebih besar dibandingkan dengan energi yang dihasilkan. Kekurangan energi dari waktu ke waktu akan mengakibatkan obesitas, disisi lain obesitas itu sendiri akan terus menerus dan mampu mengakibatkan hipertensi obesitik. Hipertensi obesitik dapat mengakibatkan risiko kardiovaskuler dan penyakit degenerative lainnya ketika beranjak dewasa (Oematan & Oematan, 2021).

Gaya hidup yang tidak sehat menyebabkan pergantian metabolisme dan fisiologis seperti tekanan darah tinggi, obesitas, meningkatnya kadar glukosa darah, dan hiperlipidemia. Makanan cepat saji, tingkat stres yang tinggi dan kurangnya olahraga merupakan faktor gaya hidup yang tidak sehat, terutama di kota besar (Prabawati & Blegur, 2020). Hal ini mengakibatkan aktivitas sedentari menjadi semakin tinggi. Aktivitas sedentari digunakan untuk menggambarkan perilaku yang dianggap kurang dari tingkat pengeluaran energi yang konsisten dengan intensitas aktivitas fisik sedang (Hartanti & Mawarni, 2020). Sedentari ialah aktivitas yang menghasilkan energi $\leq 1,5$ METs. Normalnya seseorang dikatakan sehat apabila aktivitasnya mengeluarkan energi sebesar 3-6 METs. Menonton televisi, duduk sambil bermain video game selama lebih dari dua jam, atau melakukan pekerjaan yang tidak banyak bergerak termasuk dalam aktivitas sedentari. Banyak alat berbasis teknologi yang tersedia saat ini menawarkan manfaat besar bagi masyarakat, tetapi juga mengurangi aktivitas fisik seseorang dan mengakibatkan perilaku sedentari. Ketersediaan fasilitas seperti mesin cuci, penanak nasi, dispenser, alat elektrolit, dan maraknya layanan belanja online membuat orang tidak melakukan aktifitas yang mengeluarkan energy/bergerak (Prabawati & Blegur, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di puskesmas punggelan 2 banjarnegara didapatkan data 6 bulan terakhir sebanyak 176

data ini diambil dengan rentan usia 20-44 tahun dan untuk data remaja didapatkan hasil sebanyak 4 pada pasien laki-laki dan sebanyak 6 pada pasien perempuan. Hasil observasi yang dilakukan di puskesmas punggelan 2 didapatkan hasil kualitas tidur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Wuality Index*) yaitu sebanyak lima responden, setelah melakukan wawancara empat responden diantaranya sulit tidur seperti merasakan pusing seringkali membuat tidak bisa tidur dengan nyenyak sehingga menimbulkan tekanan darah menjadi tinggi, faktor yang menyebabkan kesulitan tidur yaitu dikarenakan banyaknya jadwal aktivitas yang padat, stress dan penggunaan gadget. Selain melakukan observasi kualitas tidur dari lima responden itu juga dilakukannya wawancara didapatkan hasil aktivitas sedentari menggunakan ASAQ (*Adolescents Sedentary Activity Questionnaire*), setelah dilakukan wawancara 3 responden diantaranya mengalami gangguan aktivitas sedentari, tiga responden mengatakan sering melakukan aktivitas sambil duduk, bersandar dan berbaring. Aktivitas yang dilakukan meliputi menonton tv sambil tiduran dan menggunakan handphone sambil tiduran serta jarang berolahraga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi hubungan durasi tidur dengan faktor risiko hipertensi obesitik

- b. Mengidentifikasi hubungan aktivitas sedentari dengan faktor risiko hipertensi obesitik

D. Manfaat

1. Manfaat bagi pengembangan ilmu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka tentang durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik dan dapat menjadikan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang hipertensi.

2. Manfaat bagi praktisi

- a. Peneliti

Sebagai bentuk pengembangan maupun sumber wawasan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan hipertensi

- b. Tempat penelitian

Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk menjadi tempat rujukan bagi peneliti lain.

- c. Masyarakat

Sebagai alat untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai durasi tidur dan aktifitas sedentari yang berpengaruh terhadap hipertensi obesitik.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian

Nama peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
(Oematan & Oematan, 2021)	Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain case-control	Penelitian ditemukan adanya hubungan antara durasi tidur pendek ($p < 0,001$) dan aktivitas sedentari ($p < 0,05$) dengan hipertensi obesitik.	Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang durasi tidur dan aktivitas sedentari pada pasien hipertensi. Perbedaan penelitian ini adalah tempat penelitian, waktu penelitian dan jumlah responden.
(Shaumi & Achmad, 2019).	Kajian Literatur: faktor risiko hipertensi pada Remaja di Indonesia	Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode literature review dengan sumber data penelitian dari literatur berupa publikasi jurnal di Indonesia.	Hasil penelitian menyatakan kualitas tidur, indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U), dan riwayat tekanan darah tinggi keluarga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kejadian hipertensi.	Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hipertensi, perbedaannya terdapat pada isinya penelitian sebelumnya berisikan tentang faktor risiko hipertensi remaja secara keseluruhan di Indonesia sedangkan pada penelitian yang sedang dijalankan menjelaskan tentang durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik.
(Felix & Hadayna, 2021)	Kajian Literatur: Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19	Metode yang dipakai yaitu kajian literatur (literature review) dengan data sekunder. Pencarian	Dengan adanya pandemi Covid-19 memiliki rerisiko terkena hipertensi dimana berpengaruh pada asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi yang	Persamaan penelitian ini yaitu membahas tentang kejadian hipertensi, untuk perbedaannya sendiri terdapat pada masanya dimana pada

Nama peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
		artikel ilmiah dilakukan menggunakan Google dan Google Scholar	mengakibatkan obesitas, berkurangnya aktivitas fisik, dan meningkatnya stress. Akses untuk pelayanan kesehatan pada remaja saat ini belum menjadi prioritas.	penelitian sebelumnya dilakukan pada masa pandemic covid-19 sedangkan pada penelitian yang sedang dilakukan ini meneliti pada masa setelah pandemic.



DAFTAR PUSTAKA

- Abineno, A. P., & Malinti, E. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, Volume 3 Nomor 1,. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>
- Adrian, S. J. (2019). Diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cdk-274*, 46(3), 172–178.
- Adrian, S. J., & Tommy. (2019). *Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa*. 46 no.3.
- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019, September 2). *View of Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review*. <https://Jurnal.Unismuhpalu.Ac.Id/Index.Php/MPPKI/Issue/View/58>. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/806/524>
- Anggraini, S. D., Izhar, M. D., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6553>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Carter, S., Hartman, Y., Holder, S., Thijssen, D. H., & Hopkins, N. D. (2017). *Sedentary Behavior and Cardiovascular Disease Risk: Mediating Mechanisms*. 80–86. <https://doi.org/10.1249/JES.000000000000106>
- Chaput, J.-P., Dutil, C., Featherstone, R., Ross, R., Giangregorio, L., Saunders, T. J., Janssen, I., Poitras, V. J., Kho, M. E., Ross-White, A., & Carrier, J. (2020). Sleep duration and health in adults: An overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10 (Suppl. 2)), S218–S231. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0034>

- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. *Amerta Nutrition*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Dempsey, P. C., Biddle, S. J. H., Buman, M. P., Chastin, S., Ekelund, U., Friedenreich, C. M., Katzmarzyk, P. T., Leitzmann, M. F., Stamatakis, E., van der Ploeg, H. P., Willumsen, J., & Bull, F. (2020). New global guidelines on sedentary behaviour and health for adults: Broadening the behavioural targets. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 151. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01044-0>
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)* (Jakarta Timur). Cv. Trans Info Media.
- Dinkes, Jawa Tengah. (2021). *Jawa Tengah Tahun 2021*.
- Eswarya, B., Putra, I. G. B. G. P., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(2), Article 2.
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019, September 9). GAMBARAN POLA TIDUR IBU NIFAS | Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan. <http://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/832>
- Felix, J., & Hadayna, S. (2021). Kejadian hipertensi pada remaja di masa pandemi. *Researchgate, January*, 1–12.
- Fitri, C. Y., & Supriyadi, S. (2021). Hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan UMP. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.36341/jka.v0i2.1373>
- Gobel, I. A., Febriyona, R., Sudirman, A. N., & Bakari, P. R. (2022). Pengaruh Terapi Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.31314/zijk.v10i1.1671>
- Gosal, D., Firmansyah, Y., & Ernawati, E. (2022). Pengaruh Durasi Tidur Dengan Klasifikasi Tekanan Darah Pada Usia Produktif Di Kota Medan. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v6i1.8976>

- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>
- Hasiando, C. N., Amar, M. I., & Fatmawati, I. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak Dan Durasi Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.52022/jikm.v11i2.27>
- Herdiani, N. (2019). Hubungan Imt Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Gayungan Surabaya. *MTPH Journal*, Volume 3, No. 2,.
- Indrianti, T., Nainggolan, N., Natali, O., & Isnanta, R. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Keparahan Akne Vulgaris pada Mahasiswa/i Kedokteran Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), Article 5. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7357>
- Johansyah, T. K. P. (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Tekanan Darah Pada Pengunjung Lapangan Renon Pada Tahun 2018. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(3), 1–4. <https://doi.org/10.24843/MU.2020.V09.i3.P01>
- Karki, A., Shrestha, A., & Subedi, N. (2019). Prevalence and associated factors of childhood overweight/obesity among primary school children in urban Nepal. *BMC Public Health*, 19(1), 1055. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7406-9>
- Laksono, B. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Peserta Kelas Vii Didik Smp Negeri 1 Ngimbang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), Article 3. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/31297>
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Sma Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), Article 2.
- Mare, A. C. B. (2023). Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Tekanan Darah Arteri Mahasiswa Keperawatan. *JURNAL NERS LENTERA*, 10(2), Article 2.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, St. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. <Http://Journal.Uin-Alauddin.Ac.Id/Index.Php/Psb>.

- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Masturoh, I., & Nauri Anggita T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nailufar, N., Karim, D., & Nopriadi. (2022). Hubungan Antara Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Tekanan Darah Mahasiswa: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3561>
- Nurhusna, N., Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi|JIITUJ*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i1.5654>
- Oematan, G., & Oematan, G. (2021). Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 147. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i2.208>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Prabawati, D., & Blegur, M. K. (2020). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU SEDENTARY DI PUSKESMAS JOHAR BARU, JAKARTA. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.32524/jamc.v4i2.55>
- Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020, Jurnal TIKomSiN, Vol. , No. 2, Oktober). *Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes | Prabowo | Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIKomSiN)*. <https://doi.org/10.30646/Tikomsin.V8i2.519>. <https://p3m.sinus.ac.id/jurnal/index.php/TIKomSiN/article/view/519/425>
- Priantoro, H. (2018). *Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja dengan Kejadian Burn-Out Perawat Dalam Menangani Pasien Bpjs* (Jakarta).
- Putri, H. R., Setyaningsih, A., & Nurzihan, N. C. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DAN KONSUMSI ULTRA-PROCESSED FOODS DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA UNIVERSITAS

- KUSUMA HUSADA SURAKARTA. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.1.8557>
- Rahayu, W., & Kusuma, D. A. (2022). PROFIL SEDENTARY LIFE STYLE PADA REMAJA UMUR 15-17 TAHUN (STUDY DI KABUPATEN LAMONGAN). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 114–121.
- Rahmadani, O., & Kalbuningrum, D. C. A. (2017). *Hubungan Antara Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawir Krapyak Yogyakarta*. 55 Halaman,.
- Rasyid, M. F. A. (2021). PENGARUH ASUPAN KALSIUM TERHADAP INDEKS MASA TUBUH (IMT). *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), Article 04 Juli.
- Rohman, U. (2019). *Perubahan Fisiologis Tubuh Selama Imobilisasi Dalam Waktu Lama* | *Journal Sport Area*. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/3533>
- Rusdiana, R., Maria, I., & Azhar, H. A. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.51143/jksi.v4i2.182>
- Sagita, N. M. I., Antar, N. K. A. J., Griadh, I. P. A., & Wibawa, A. (2023). Tingkat Sedentary Life Terhadap Kebugaran Kardiovaskuler Remaja. *MIFI, Volume 11*, Halaman 91-95. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2023.v11.i02.p05>
- Santosa, P. I. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta). Cv. Andi Offset.
- Sari, M. K., Elly, N., & Dahrizal, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tahun 2021. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(1), Article 1.
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018, Mei). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan* | Sarumaha | *Jurnal Kesehatan Global*. URL Artikel :<http://Ejournal.Helvetia.Ac.Id/Index.Php/Jkg>. <https://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg/article/view/3914/97>
- Sefriantina, S., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Kalium, Kalsium, Magnesium, Tingkat Stres, Depresi dan

- Anxiety serta Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Akhir di Sawangan Depok. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.10-22>
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Literature Review: Hypertension Risk Factors Among Adolescents in Indonesia. *Media Litbangkes*, 29(2), 115–122.
- Sudaryana, B. (2018). *Metode Penelitian Teori dan Praktek Kuantitatif dan Kualitatif* (Yogyakarta). Cv Budi Utama.
- Suiraoaka, I. P., Budiani, N. N., & Sarihati, I. G. A. D. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan* (Yogyakarta). Pustaka Panasea.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.22225/wicaksana.3.2.2019.30-38>
- Sulistyowati, N. L. P. E., Jathu Dwi Wahyuni, Dita. (2020, May 30). *Faktor—Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa* | *JKEP*. <https://www.ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKEP/article/view/357>
- Tiara, U. I. (2020). *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi*. Volume 2, Nomor 2, hal: 167-171.
- Tumanduk, W. M., Nelwan, J. E., & Asrifuddin, A. (2019). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi yang Berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *E-CliniC*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.35790/ecl.v7i2.26569>
- Utami, D., & Setyarini, galih A. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMAN 14 TANGERANG. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.33024/.v4i3.1318>
- Via, L. R. M., & Sudary, M. K. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Hipertensi Pada Remaja: Analisis Data Penerima Vaksin Covid-19 KKP Bandung 2021. *Jurnal Dunia Kesmas*, Vol. 12 No. 2, hal 1-10.
- Walukouw, C. S. J., Lampah, C., & Gessal, J. (2020). Hubungan Perilaku Sedentary dengan Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah serta Denyut Jantung pada Pegawai Struktural dan Administrasi RSUD Provinsi Sulawesi Utara. *E-CliniC*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.35790/ecl.v8i1.27357>

Yesi, A. (2018). Hipertensi Dalam Kehamilan. In *BidanKita*.



Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal Dan Hasil Peneliatian

No	Kegiatan	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	jul	ags
1	Penentuan Tema												
2	Penyusunan Proposal												
3	Ujian Proposal												
4	Uji Etik												
5	Uji Validitas												
6	Pengambilan Data Hasil Penelitian												
7	Penyusunan Hasil Penelitian												
8	Ujian Hasil Penelitian												

Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lp3mstikesmugo@gmail.com Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 694.1/TV.3.LPPM/A/X/2022
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 12 Oktober 2022

Kepada :
Yth. Kepala UPTD Puskesmas Punggelan 2
Di UPTD Puskesmas Punggelan 2

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Aldila Septiani
NIM : A12019007
Judul Penelitian : Durasi Tidur dan Aktivitas Sedentari sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik pada Remaja
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Surat Ijin Uji Validitas



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lp3mstikesmugo@gmail.com Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 311.I/IV.3.LPPM/A/VI/2023
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 05 Juni 2023

Kepada :
Yth. Kepala UPTD Puskesmas Sruweng

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Aldila Septiani
NIM : A12019007
Judul Penelitian : Durasi Tidur dan Aktivitas Sedentari sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik
Keperluan : Ijin Uji Validitas

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Amika Dwi Asti, M.Kep

UNIMUGO
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Berkarakter & Bermartabat



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA
BERENCANA**

Jalan H.M. Sarbini Nomor 93 Kebumen Telp. (0287) 381572 Fax (0287)-384873
email: dinkes_kebumen@yahoo.com
website: www.kesehatan.kebumenkab.go.id Kode Pos 54316

Kebumen, 19 Juni 2023

Nomor : 070/ 8605
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Izin Uji Validitas

Kepada
Yth. Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah
Gombong
di -
Gombong

Menindaklanjuti surat Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong Nomor: 318.1/IV.3.LPPM/AVI/2023 tanggal 8 Juni 2023 hal Permohonan Izin Uji Validitas, bersama ini disampaikan bahwa Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan ijin kepada :

Nama : Aldila Septiani
NIM : A12019007
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Penelitian : Durasi Tidur dan Aktivitas Sedentari sebagai

Faktor Resiko Hipertensi Obesitik

Untuk Melaksanakan Kegiatan Uji Validitas di Puskesmas Sruweng Kabupaten Kebumen dengan Ketentuan Sebagai Berikut :

1. Melampirkan Keterangan Bukti Vaksin Minimal Dosis ke-dua
2. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
3. Kegiatan Uji Validitas dilaksanakan Bulan Juli 2023
4. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
5. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih

KEPALA DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN
PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA
KABUPATEN KEBUMEN



Tembusan:

1. Kepala Puskesmas Sruweng
2. Arsip

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lp3mstikesmugo@gmail.com Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 380.1/IV.3.LPPM/A/VII/2023
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 03 Juli 2023

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Punggelan 2

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

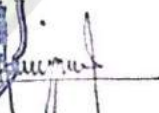
Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Aldila Septiani
NIM : A12019007
Judul Penelitian : Durasi Tidur dan Aktivitas Sedentari sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Amika Dwi Asti, M.Kep

UNIMUGO

Berkarakter & Bermartabat



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS PUNGCELAN 2
DESA PETUGURAN, KECAMATAN PUNGCELAN
[Http://puskesmaspungcelan2.blogspot.co.id](http://puskesmaspungcelan2.blogspot.co.id)
PUNGCELAN 53462



SURAT REKOMENDASI

Nomor : 800/ 402/07/Pusk.Pgl2/2023

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : DWI BUDI PRASOJO, SKM
NIP : 19690126 199203 1 005
Pangkat/Gol. Ruang : Penata Tk. I, III / d
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Pungcelan 2
Unit Organisasi : UPTD Puskesmas Pungcelan 2

Dengan ini menyatakan bahwa pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan memberikan rekomendasi atas permohonan ijin melakukan penelitian dengan Judul Durasi Tidur dan Aktifitas Cedentari sebagai Faktor Resiko Hipertensi Obesitik kepada :

Nama : ALDILA SETIANI
NIM : 19871004 A 12019007

Judul Penelitian : Judul Durasi Tidur dan Aktifitas Cedentari sebagai Faktor Resiko Hipertensi Obesitik

Sekolah : Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Dengan ketentuan selama setelah mengadakan Penelitian menyampaikan hasil Penelitian tersebut sebagai bahan pengambilan keputusan Program Puskesmas.

Demikian Surat Rekomendasi ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.



Lampiran 5 Surat Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 11113000565

Nomor : 190.6/II.3.AU/F/KEPK/VI/2023



Peneliti Utama
Principal Investigator

: Aldia Septiani

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI
FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK"

"DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS SEDENTARI SEBAGAI
FAKTOR RISIKO HIPERTENSI OBESITIK"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Juli 2023 sampai dengan tanggal 02 Oktober 2023

This declaration of ethics applies during the period July 02, 2023 until October 02, 2023

July 02, 2023
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

SURAT PERMOHONAN MENJADI NARASUMBER

Kepada Yth :

Bapak/Ibu Calon Narasumber

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Aldila Septiani

Nim : A12019007

Bermaksud dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul “**Durasi Tidur Dan Aktivitas Sedentari Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik.**” Penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak negatif atau dampak yang merugikan bagi responden. Semua informasi responden akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Jika saudara/i bersedia, maka mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan dan menjawab pertanyaan dengan jujur.

Atas bantuan dan kesediannya menjadi responden saya ucapkan terimakasih

Hormat saya,

Aldila Septiani

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : L/P

Usia :

Pekerjaan :

Alamat :

No hp :

Setelah mendapatkan penjelasan dan keterangan secara lengkap maka menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul “ **Durasi Tidur Dan Aktifitas Sedentari Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik** “

Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banjarnegara,.....2023

Peneliti

Responden

Aldila septiani

(.....)

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

NO	NAMA	JK	UMUR	HASIL TEKANAN DARAH (mmHg)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

20				
----	--	--	--	--



LEMBAR OBSERVASI IMT

NO	NAMA	UMUR	BB	TB	SCORE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

KUESIONER KUALITAS TIDUR

(PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin				

	menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				



Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur= (# lama tidur/ # lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur – pertanyaan nomer 4

lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

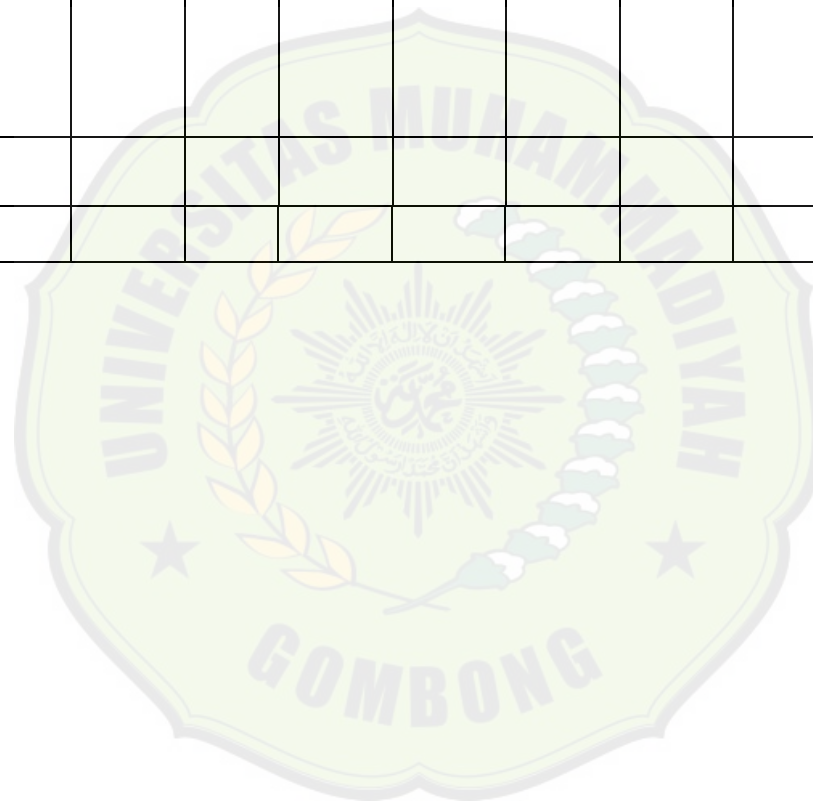
THE ADOLESCENT SEDENTARY ACTIVITY QUESTIONNAIRE

(KUESIONER AKTIVITAS SEDENTARI)

Bagian II. Pikirkan ketika hari Senin-Jumat sebelum dan setelah sekolah, lalu perkirakan berapa lama anda melakukan aktivitas-aktivitas berikut dalam satuan jam dan menit.

Kegiatan	Senin		Selasa		Rabu		Kamis		Jumat	
	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton acara televisi										
Menonton video/DVD										
Penggunaan <i>handphone</i>										
Penggunaan computer/laptop										
Berolahraga										
Membaca nove/komik/majalah										
Penggunaan internet										
Penggunaan alat transportasi										

(mobil,bis,kereta,motor)										
Mengobrol secara langsung maupun melalui media sosial (sambil duduk)										
Melakukan hobi ...										
Aktivitas lainnya....										



Bagian III. Pikirkan ketika hari Sabtu dan Minggu, lalu perkirakan berapa lama anda melakukan aktivitas-aktivitas berikut dalam satuan jam dan menit

Kegiatan	Sabtu		Minggu	
	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton acara televise				
Menonton video/DVD				
Penggunaan <i>handphone</i>				
Penggunaan komputer/laptop				
Berolahraga				
Membaca nove/komik/majalah				
Penggunaan internet				
Penggunaan alat transportasi (mobil,bis,kereta,motor)				
Mengobrol secara langsung maupun melalui media sosial (sambil duduk)				
Melakukan hobi...				
Aktivitas lainnya...				

Cara perhitungan :

cara hasil kuesioner nantinya akan dijumlah total aktivitas sedentari dalam 7 hari kemudian dirata-rata dalam satu hari dandiklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu, rendah (<2 jam/hari), sedang (2-3 jam/hari), dan tinggi (> 5 jam/hari).



Lampiran 7 Hasil Analisa Data Univariat dan Bivariat

ANALISA DATA UNIVARIAT DAN BIVARIAT

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10-19 tahun	10	15.6	15.6	15.6
	20-25 tahun	3	4.7	4.7	20.3
	26-35 tahun	24	37.5	37.5	57.8
	36-44 tahun	27	42.2	42.2	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	20	31.3	31.3	31.3
	Perempuan	44	68.8	68.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Pendidikan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	42	65.6	65.6	65.6
	SMA	6	9.4	9.4	75.0
	SMP	16	25.0	25.0	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Kategori IMT Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BB normal	10	15.6	15.6	15.6
	kelebihan BB	15	23.4	23.4	39.1
	obesitas 1	29	45.3	45.3	84.4
	obesitas 2	10	15.6	15.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Kategori Hipetensi responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	hipertensi tingkat 1	30	46.9	46.9	46.9
	hipertensi tingkat 2	19	29.7	29.7	76.6
	hipertensi tingkat 3	15	23.4	23.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

hasil Durasi Tidur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	21	32.8	32.8	32.8
	Buruk	43	67.2	67.2	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Hasil Aktivitas Sedentari Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	12.5	12.5	12.5
	Sedang	12	18.8	18.8	31.3
	Tinggi	44	68.8	68.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

KORELASI DURASI TIDUR DENGAN HIPERTENSI

Correlations

		hipertensi	X2
Spearman's rho	hipertensi	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	64
	X2	Correlation Coefficient	-.437**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

KORELASI AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN HIPERTENSI

Correlations

		hipertensi	X1
Spearman's rho	hipertensi	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	64
	X1	Correlation Coefficient	-.416**
		Sig. (2-tailed)	.001
		N	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Data uji validitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	11

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	21.05	14.369	20
VAR00002	24.05	13.786	20
VAR00003	73.25	25.876	20
VAR00004	26.45	15.609	20
VAR00005	13.75	7.496	20
VAR00006	29.60	11.367	20
VAR00007	88.80	39.877	20

VAR00008	23.80	11.307	20
VAR00009	28.30	19.192	20
VAR00010	28.10	11.986	20
VAR00011	23.80	11.307	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	359.90	15467.568	.564	.849
VAR00002	356.90	14871.674	.781	.837
VAR00003	307.70	13669.484	.554	.852
VAR00004	354.50	14613.526	.750	.837
VAR00005	367.20	16743.537	.458	.859
VAR00006	351.35	16107.292	.503	.854
VAR00007	292.15	9700.661	.814	.852
VAR00008	357.15	16100.766	.509	.854
VAR00009	352.65	14554.555	.597	.845
VAR00010	352.85	15430.239	.710	.844
VAR00011	357.15	15791.818	.622	.849

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
380.95	17688.682	132.999	11

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini sudah lolos uji cek similarity/plagiasi :

Judul : Durasi Tidur dan Aktivitas Sedentari sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik
Nama : Aldila Septiani
NIM : A12019007
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 19%

Gombong, 09 Agustus 2023

Pustakawan

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Desy Setiyawati)

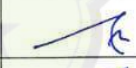
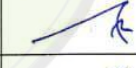


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG FAKULTAS ILMU KESEHATAN PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA Jl Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412
---	--

Nama mahasiswa : Aldila Septiani
 Nim : A12019007
 Pembimbing : Putra Agina WS, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
28-09-2022	Pengajuan judul " Durasi Tidur Dan Aktivitas Sedentari Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik"		
24-10-2022	Konsul BAB I		
17-11-2022	Konsul BAB I revisi & konsul BAB II		
23-11-2022	Konsul revisi BAB II		
6-12-2022	Konsul BAB III		
9-12-2022	Konsul revisi BAB III		
2-22-2023	Konsul revisi BAB III		
17-2-2023	Konsul revisi BAB III		
17-2-2023	ACC Ujian Proposal		

Mengetahui,
 Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana

 (Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama mahasiswa : Aldila Septiani
Nim : A12019007
Pembimbing : Putra Agina WS, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
3-08-2023	Konsul BAB IV & BAB V		
4-08-2023	Konsul revisi BAB IV & BAB V		
5-08-2023	ACC Ujian		

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana


(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D)