

**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN
TAHUN 2025**



**Kemenkes
Poltekkes Denpasar**

Oleh:

**KADEK AYU ANANDA REDITA DARMA
NIM. P07120221052**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025**

**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN
TAHUN 2025**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh:

**KADEK AYU ANANDA REDITA DARMA
NIM. P07120221052**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

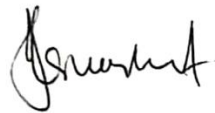
HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN TAHUN 2025

Diajukan oleh:

KADEK AYU ANANDA REDITA DARMA
NIM. P07120221052

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes
NIP. 196509131989031002

Pembimbing Pendamping :



I Made Mertha, S.Kp., M.Kep
NIP. 196910151993031015

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH (IMT) PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN
TAHUN 2025**

Diajukan oleh:

KADEK AYU ANANDA REDITA DARMA
NIM. P07120221052

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 18 JUNI 2025

TIM PENGUJI :

1. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

(Ketua Penguji) (.....)

2. I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis.
NIP. 196512311987031015

(Anggota Penguji 1) (.....)

3. Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep., M.Pd.
NIP. 196709281990031001

(Anggota Penguji 2) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Ayu Ananda Redita Darma

NIM : P07120221052

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025

Alamat : Jl. Tukad Pancoran Gang IV Blok G No. 1, Panjer,
Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025 adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi 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, 3 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Kadek Ayu Ananda Redita Darma
NIM. P07120221052

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOR AND BODY
MASS INDEX (BMI) IN HYPERTENSION PATIENTS AT PRIMARY
HEALTH CENTER I SOUTH DENPASAR IN 2025**

ABSTRACT

Sedentary behavior refers to all physical activities performed while awake that involve prolonged sitting or lying positions and low energy expenditure. Sedentary behavior is an unhealthy lifestyle factor that contributes to obesity, characterized by a high body mass index, which ultimately becomes a risk factor for hypertension. The aim of this study is to determine the relationship between sedentary behavior and body mass index (BMI) in patients with hypertension at Primary Health Center I South Denpasar. This research employs a quantitative, non-experimental method using a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consists of 53 hypertensive patients who visited the General Clinic at Primary Health Center I South Denpasar, selected through purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. The data collected were analyzed using the Pearson Correlation test, resulting in a p-value of 0,003 with a significance level (α) of 0,05 and a correlation coefficient (r) of 0,400. There is a moderate correlation between sedentary behavior and body mass index (BMI) in patients with hypertension at Primary Health Center I South Denpasar in 2025.

Keywords : *sedentary behavior, body mass index, hypertension*

HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN TAHUN 2025

ABSTRAK

Perilaku sedentari merupakan seluruh aktivitas fisik yang dilakukan di luar waktu tidur dengan posisi duduk dan berbaring yang dominan dan pengeluaran energi yang rendah. Perilaku sedentari merupakan salah satu gaya hidup tidak sehat yang menjadi faktor obesitas yang ditandai dengan indeks massa tubuh yang tinggi, yang pada akhirnya menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh (IMT) pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan. Metode penelitian ini adalah kuantitatif *non-eksperimental* dengan desain penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *crosssectional*. Sampel penelitian ini merupakan pasien hipertensi yang melakukan kunjungan ke Poli Umum UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan sebanyak 53 orang yang dipilih dengan *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang terkumpul diuji secara statistik dengan uji Korelasi *Pearson* memperoleh nilai $p = 0,003$ dengan α yaitu 0,05 dan koefisien korelasi (r) yaitu 0,400. Ada hubungan yang sedang antara perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh (IMT) pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2025.

Kata kunci : perilaku sedentari, indeks massa tubuh, hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA PENDERTIA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN TAHUN 2025

Oleh: Kadek Ayu Ananda Redita Darma

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi pembuluh darah mengalami tekanan yang semakin meningkat secara terus-menerus dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Orang dengan hipertensi sebagian besar tidak menyadari dirinya telah menderita hipertensi sehingga hipertensi juga disebut sebagai “*silent killer*” (World Health Organization, 2024).

Faktor risiko hipertensi sangat berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan buruk, merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik (Furqani dkk., 2020). Seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, masyarakat semakin terbiasa dengan gaya hidup sedentari akibat kemudahan akses dalam segala hal, yang ditandai dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji, tingginya stres, dan rendahnya aktivitas fisik terutama di daerah perkotaan (Prabawati & Khristiana Blegur, 2020). Perilaku sedentari adalah aktivitas dengan pengeluaran energi rendah seperti duduk terlalu lama saat menonton televisi, bekerja di depan komputer, menggunakan telepon, bermain *mobile game*, dan membaca buku (Noor dkk., 2024).

Tingginya perilaku sedentari diketahui berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas yang tercermin dari nilai indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi (Wenni dkk., 2023). Obesitas sendiri merupakan faktor risiko kuat terhadap

hipertensi, karena jaringan lemak yang berlebihan dapat mengganggu sirkulasi darah (Wahyuni dkk., 2023). Pemerintah melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) telah berupaya menekan angka hipertensi dengan mempromosikan gaya hidup sehat, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan perilaku sedentari (Kemenkes RI, 2017).

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *non-eksperimental* dengan desain penelitian deskriptif korelasional yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini yaitu pasien hipertensi yang melakukan kunjungan ke Poli Umum UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan sebanyak 53 orang yang dipilih dengan *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data perilaku sedentari dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ), sedangkan pengumpulan data indeks massa tubuh (IMT) dilakukan dengan penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*, yang kemudian dihitung menggunakan rumus IMT. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 April – 5 Mei tahun 2025.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 52,49 tahun. Sebanyak 30 responden (56,6%) berjenis kelamin perempuan dan 23 responden (43,3%) berjenis kelamin laki-laki. Mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 18 orang (34%), sementara yang paling sedikit bekerja sebagai buruh, yaitu 1 orang (1,9%). Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 21 orang (39,6%) dan paling sedikit tidak tamat SD sebanyak 1 orang (1,9%). Rerata skor total perilaku sedentari penderita hipertensi adalah 29,09, skor minimum perilaku sedentari adalah 15,25 dan skor

maksimum perilaku sedentari adalah 49,50 dengan standar deviasi sebesar 9,15. Rerata nilai indeks massa tubuh penderita hipertensi adalah 26,85, skor minimum IMT adalah 20,24 dan skor maksimum IMT adalah 33,78 dengan standar deviasi sebesar 3,39.

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi *Pearson* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = 0,400 yang berarti terdapat hubungan positif berkekuatan sedang antara kedua variabel.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kertha wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025”** tepat waktu sesuai dengan harapan.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan. Berkat bantuan, dorongan, dan arahan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan sehingga melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep.Ners., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan penyusunan skripsi ini.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak I Made Mertha, S.Kp., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Orang tua, kakak, dan adik peneliti yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman kelas 4B STr. Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang banyak memberikan motivasi pada peneliti.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Denpasar, 20 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan umum	3
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat teoritis.....	4
2. Manfaat praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Hipertensi	6
1. Definisi hipertensi	6
2. Patofisiologi hipertensi.....	6
3. Etiologi hipertensi	7
4. Klasifikasi hipertensi.....	8
5. Faktor-faktor risiko hipertensi.....	9
B. Konsep Indeks Massa Tubuh (IMT)	12

1. Definisi indeks massa tubuh.....	12
2. Kategori indeks massa tubuh.....	12
3. Faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh	13
4. Kelebihan dan kekurangan indeks massa tubuh.....	15
C. Konsep Perilaku Sedentari	15
1. Definisi perilaku sedentari.....	15
2. Klasifikasi perilaku sedentari	16
3. Pengukuran perilaku sedentari	16
4. Faktor-faktor perilaku sedentari	17
5. Dampak perilaku sedentari	18
D. Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Penderita Hipertensi	20
BAB III KERANGKA KONSEP	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	22
1. Variabel penelitian	22
2. Definisi operasional.....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Alur Penelitian.....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	26
3. Jumlah dan besar sampel	27
4. Teknik pengambilan sampel.....	28
E. Jenis dan Metode Pengumpulan Data	28
1. Jenis data yang dikumpulkan	28
2. Metode pengumpulan data	29
3. Instrument pengumpulan data	30
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	31

1. Teknik pengolahan data.....	31
2. Teknik analisa data.....	32
G. Etika Penelitian.....	34
1. <i>Respect for human dignity</i>	34
2. <i>Respect for privacy and confidentiality</i>	35
3. <i>Respect for justice an inclusiveness</i>	35
4. <i>Balancing harms and benefits</i>	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil.....	37
1. Kondisi lokasi penelitian	37
2. Karakteristik subjek penelitian.....	38
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian	40
4. Hasil analisis data.....	42
B. Pembahasan	43
1. Karakteristik responden.....	43
2. Perilaku sedentari pada penderita hipertensi	44
3. Indeks massa tubuh (IMT) pada penderita hipertensi	46
4. Hubungan perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2025.....	46
C. Keterbatasan	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Simpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII.....	8
Tabel 2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut WHO.....	13
Tabel 3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Kriteria Asia Pasifik	13
Tabel 4 Definisi Operasional Hubungan Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.....	23
Tabel 5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025	38
Tabel 6 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025.....	39
Tabel 7 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025.....	39
Tabel 8 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.....	40
Tabel 9 Distribusi Perilaku Sedentari Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025	41
Tabel 10 Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025.....	41
Tabel 11 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025	42

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 Kerangka Konsep Hubungan Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan 21
- Gambar 2 Alur Penelitian Hubungan Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025 25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	57
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	58
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	59
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	60
Lampiran 5 Kuesioner <i>Sedentary Behavior Questionnaire</i> (SBQ).....	64
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Indeks Massa Tubuh (IMT)	68
Lampiran 7 Lembar Hasil Pengukuran	69
Lampiran 8 Surat Studi Pendahuluan.....	70
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian	71
Lampiran 10 Persetujuan Etik / <i>Ethical Approval</i>	73
Lampiran 11 Master Tabel Analisis Data	74
Lampiran 12 Output SPSS	78
Lampiran 13 Bukti Bimbingan.....	82
Lampiran 14 Hasil Cek Turnitin	84
Lampiran 15 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	87
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	89