



**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA
PENGEMUDI BUS DI TERMINAL KALIDERES**

SKRIPSI

**DEVINA ALIFIA SALSABILA
1910714009**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA
PENGEMUDI BUS DI TERMINAL KALIDERES**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

DEVINA ALIFIA SALSABILA

1910714009

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Devina Alifia Salsabila

NIM : 1910714009

Tanggal : 28 Juni 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 28 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Devina Alifia Salsabila)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Devina Alifia Salsabila
NIM : 1910714009
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Hubungan Asupan Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Pengemudi Bus Di Terminal Kalideres"**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 28 Juni 2023

Yang menyatakan,



Devina Alifia Salsabila

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Devina Alifia Salsabila
NIM : 1910714009
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : "Hubungan Asupan Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Pengemudi Bus Di Terminal Kalideres".

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom., MKM

Ketua Penguji



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH

Penguji II



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Pembimbing



Desmanawati, SKP, MKcp, Sp.Mat, PhD

DEKAN FK-KES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom., MKM

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 28 Juni 2023

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA PENGEMUDI BUS DI TERMINAL KALIDERES

Devina Alifia Salsabila

Abstrak

Hipertensi adalah masalah kesehatan umum yang mempengaruhi orang di seluruh dunia. Pengemudi bus rentan terhadap hipertensi karena duduk dalam waktu lama dan stres yang tinggi. Beberapa faktor telah diidentifikasi sebagai kemungkinan pemicu hipertensi, antara lain asupan natrium, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara asupan natrium, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan hipertensi pada pengemudi bus di Terminal Kalideres. Desain studi cross-sectional digunakan untuk mengumpulkan data dari 70 pengemudi bus di Terminal Kalideres dengan teknik *Accidental Sampling*. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel asupan natrium ($p = 0,022$), aktivitas fisik ($p = 0,016$) dan kualitas tidur ($p = 0,003$) dengan tekanan darah p value $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pengemudi bus di Terminal Kalideres.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Asupan Natrium; Hipertensi; Kualitas Tidur

THE RELATIONSHIP BETWEEN SODIUM INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY, AND HYPERTENSION AMONG BUS DRIVERS AT KALIDERES TERMINAL

Devina Alifia Salsabila

Abstract

Hypertension is a common health problem affecting people all over the world. Bus drivers are prone to hypertension due to long periods of sitting and high stress. Several factors have been identified as possible triggers for hypertension, including sodium intake, physical activity, and sleep quality. This study aimed to investigate the relationship between sodium intake, physical activity, sleep quality, and hypertension in bus drivers at Kalideres Terminal. A cross-sectional study design was used to collect data from 70 bus drivers at Kalideres Terminal using the Accidental Sampling technique. The data used are primary data obtained from filling out questionnaires. Relationship analysis performed using the chi-square test. The results of the analysis showed that there was a relationship between the variables of sodium intake ($p = 0.022$), physical activity ($p = 0.016$) and sleep quality ($p = 0.003$) with blood pressure p value < 0.05 . This shows that there is a relationship between sodium intake, physical activity and sleep quality and blood pressure in bus drivers at Kalideres Terminal.

Keywords: Hypertension; Physical Activity; Sleep Quality; Sodium Intake

KATA PENGANTAR

Puji syukur dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, atas berkat dan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pengemudi Bus Di Terminal Kalideres”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana dan Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan banyak saran yang sangat bermanfaat. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan arahan terbaik. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku dosen penguji utama yang telah memberikan saran dan arahan terbaik

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Deden dan Ibu Lessy selaku orangtua penulis, serta orang terdekat Wida Ayu Nurjanah, Risya Amelia, Annisa Safitri, Dwi Putri, Putri Endah, Rasya, Rifa, Krestina, Tasya, Zahra, Aura, Nabila, Melinda, dan Elinda yang selalu memberikan semangat, menghibur dan menyemangati serta doa dalam penulisan skripsi ini. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada teman satu bimbingan dan teman-teman Gizi angkatan 2019 yang sudah berbagi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan sehingga penulis memohon maaf atas kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada. Kritik dan saran akan sangat diterima oleh penulis.

Jakarta, 28 Juni 2023

Penulis

Devina Alifia Salsabila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Pengemudi.....	7
II.2 Hipertensi.....	8
II.3 Asupan Natrium.....	12
II.4 Aktivitas Fisik.....	14
II.5 Kualitas Tidur.....	17
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu.....	21
II.7 Kerangka Teori.....	24
II.8 Kerangka Konsep.....	24
II.9 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
III.2 Desain Penelitian.....	26
III.3 Populasi dan Sampel.....	26
III.4 Pengumpulan Data.....	28
III.5 Etik Penelitian.....	32
III.6 Definisi Operasional.....	33
III.7 Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
IV.2 Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat.....	37
IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat.....	43
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	48

BAB V PENUTUP	49
V.1 Kesimpulan	49
V.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Tekanan Darah	8
Tabel 2 Indeks Aktifitas Fisik	14
Tabel 3 Skor Kuesioner PSQI	17
Tabel 4 Matriks Penelitian	21
Tabel 5 Perhitungan Besar Sampel.....	27
Tabel 6 Definisi Operasional.....	33
Tabel 7 Sebaran Responden Berdasarkan Karakteristik Responden	37
Tabel 8 Sebaran Responden Berdasarkan Asupan Natrium, Aktifitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tekanan Darah.....	39
Tabel 9 Hubungan Asupan Natrium dengan Hipertensi	43
Tabel 10 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Hipertensi	44
Tabel 11 Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2 Kerangka Konsep	24
Gambar 3 Proses Pengumpulan Data.....	30
Gambar 4 Denah Terminal Kalideres	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme