



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA  
REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA**

**SKRIPSI**

**ADINDA TIFANY**

**2110714097**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2025**



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA  
REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA**

**HALAMAN JUDUL**

**SKRIPSI**

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

**ADINDA TIFANY**

**2110714097**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Adinda Tifany

NIM : 2110714097

Tanggal : 4 Juli 2025

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

Jakarta, 4 Juli 2025

Yang Menyatakan



(Adinda Tifany)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adinda Tifany  
NRP : 2110714097  
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 berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta”.

Berdasarkan 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 : 4 Juli 2025

Yang Menyatakan



(Adinda Tifany)

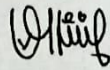
# PENGESAHAN

## PENGESAHAN

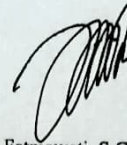
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Adinda Tiffany  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
NRP : 2110714097  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta

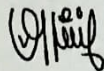
Telah Berhasil dipertahankan di hadapan TIM Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Utami Wahyuningsih S.Gz., M.Si  
Ketua Penguji



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH  
Penguji I (pembimbing)



Utami Wahyuningsih S.Gz., M.Si  
Koordinator Program Gizi Program Sarjana

Desnawati, S.Kpt, M.Kes., Sp.Mat., PhD  
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta



Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 4 Juli 2025

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Adinda Tifany

## Abstrak

Hipertensi adalah salah satu kelainan dalam sistem kardiovaskular yang sering dijuluki sebagai “pembunuh diam-diam” karena kerap berlangsung tanpa gejala yang jelas, namun bisa menimbulkan komplikasi yang membahayakan. Kelompok remaja tergolong populasi yang rentan terhadap kondisi ini, seiring dengan perubahan biologis, emosional, dan gaya hidup yang masih dalam proses perkembangan. Pola makan yang kurang teratur, rendahnya frekuensi aktivitas fisik, serta kebiasaan melewatkan sarapan menjadi sejumlah faktor yang dapat meningkatkan potensi terjadinya tekanan darah tinggi pada usia ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara rutinitas sarapan pagi dan tingkat aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada siswa di SMA Negeri 109 Jakarta. Rancangan penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, dengan total partisipan sebanyak 214 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*, yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara kebiasaan sarapan pagi (nilai  $p = 0,000$ ) dan aktivitas fisik (nilai  $p = 0,000$ ) terhadap peningkatan tekanan darah pada remaja yang diteliti.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Sarapan Pagi, Tekanan Darah

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH ELEVATE BLOOD PRESSURE IN ADOLESCENTS AT HIGH SCHOOL 109 JAKARTA**

**Adinda Tiffany**

## **Abstract**

Hypertension is one of the disorders in the cardiovascular system that is often dubbed the "silent killer" because it often goes on without obvious symptoms, but can cause dangerous complications. The adolescent group is classified as a population that is vulnerable to this condition, along with biological, emotional, and lifestyle changes that are still in the process of development. A less regular diet, low frequency of physical activity, and the habit of skipping breakfast are a number of factors that can increase the potential for high blood pressure at this age. This study aims to examine the relationship between breakfast routine and physical activity level on blood pressure in students at SMA Negeri 109 Jakarta. The research design used was cross-sectional, with a total of 214 participants in grade XI who were selected through stratified random sampling techniques. Data analysis was conducted using the Chi-Square test, which showed that there was a significant correlation between breakfast habits (p value = 0.000) and physical activity (p value = 0.000) on increased blood pressure in the adolescents studied.

**Keyword:** physical activity, breakfast, blood pressure

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta”. Skripsi ini disusun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan memperlancar pembuatan proposal skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan semangat kepada penulis; Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan arahan yang membangun dalam penyusunan skripsi ini; serta seluruh dosen yang telah membantu dan memberikan ilmu-Nya kepada penulis selama proses akademik.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada keluarga, Bapak Dedi Aprilyadi, Ibu Dewi Agustini, dan Kakak Mutiara Ramadhanty yang tidak henti untuk memberikan doa, motivasi, semangat, dan dukungan materil kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman dan sahabat yang telah memberikan motivasi, saran, dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Jakarta, 15 Juni 2025

Penulis



Adinda Tifany



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN 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. Remaja.....	7
II.2. Hipertensi .....	9
II.3. Kebiasaan Sarapan .....	14
II.4. Aktivitas Fisik .....	17
II.5. Matriks Penelitian Terdahulu .....	21
II.6. Kerangka Teori.....	29
II.7. Kerangka Konsep.....	29
II.8. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
III.1. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
III.2. Desain Penelitian.....	31
III.3. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
III.4. Pengumpulan Data .....	34
III.5. Etik Penelitian .....	37
III.6. Definisi Operasional.....	38
III.7. Analisis Data .....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	42
IV.2. Hasil Analisis Univariat .....	44
IV.3. Hasil Analisis Bivariat .....	47
IV.4. Keterbatasan Penelitian.....	50

BAB V PENUTUP.....	52
V.1. Kesimpulan .....	52
V.2. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu .....	21
Tabel 3	Besar Minimal Sampel.....	32
Tabel 4	Prosedur Pengambilan Sampel.....	33
Tabel 5	Definisi Operasional.....	38
Tabel 6	Jumlah Siswa-Siswi SMA Negeri 109 Jakarta .....	43
Tabel 7	Distribusi Responden Penelitian .....	43
Tabel 8	Karakteristik Responden .....	44
Tabel 9	Variabel Penelitian.....	45
Tabel 10	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tekanan Darah.....	47
Tabel 11	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori .....	29
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	29
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data .....	36
Gambar 4	Denah Lokasi SMA Negeri 109 Jakarta.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Etik Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan, Penelitian, dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
Lampiran 6	Informed Consent
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Output Hasil SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin