

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNANA NASIONAL VETERAN JAKARTA**

Skripsi, Januari 2026

Salsabila Putri Husen, NIM. 2210211216

ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

RINCIAN HALAMAN (xvi + 63 halaman, 9 tabel, 3 bagan, 5 lampiran)

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan gaya hidup modern, seperti tingginya tingkat stres dan *sedentary lifestyle* merupakan faktor yang berperan dalam peningkatan risiko penyakit kardiovaskular yang dapat diprediksi melalui tekanan darah. Mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami *sedentary lifestyle* dan stres akibat beban akademik yang berpotensi memengaruhi regulasi tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan *sedentary lifestyle* terhadap tekanan darah pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik observational dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian ini terdiri dari 53 mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta dipilih melalui teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tekanan darah (*p-value*: 0,034) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah (*p-value*: 0,063). **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Daftar Pustaka: 46 (2016-2025)

Kata kunci: stres, *sedentary lifestyle*, tekanan darah

**FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

Undergraduate Thesis, January 2026

Salsabila Putri Husen, NIM. 2210211216

**ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND
SEDENTARY LIFESTYLE ON BLOOD PRESSURE IN FINAL YEAR
FEMALE STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE IN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

PAGE DETAIL (xvi + 63 pages, 9 tables, 3 charts, 5 appendices)

ABSTACT

Introduction: Changes in modern lifestyles, such as high stress level and sedentary lifestyle, are factors that contribute to an increased risk of cardiovascular disease, which can be predicted through blood pressure. Final-year female students at the Faculty of Medicine are a group that is vulnerable to sedentary lifestyle and stress due to academic pressures that can potentially affect blood pressure regulation. This study aims to analyze the relationship between stress level and sedentary lifestyle on blood pressure in final-year female students at the Faculty of Medicine in Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. **Method:** This study used an observational analytical approach with a cross-sectional research design. The study sample consisted of 53 final-year female students at the Faculty of Medicine in Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta who met the inclusion and exclusion criteria and were selected using purposive sampling. Data analysis was performed using the chi-square test. **Result:** The statistical test results show that there is a significant relationship between stress level and blood pressure (p-value: 0,034) and no significant relationship between a sedentary lifestyle and blood pressure (p-value: 0,063). **Conclusion:** This study found that there is a significant relationship between stress level and blood pressure in final-year female students at the Faculty of Medicine in Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta and that there is no significant relationship between sedentary lifestyle and blood pressure in final-year female students at the Faculty of Medicine in Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Reference: 46 (2016-2025)

Keywords: stress, sedentary lifestyle, blood pressure