



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

SKRIPSI

SALSABILA PUTRI HUSEN

2210211216

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
2025**



Analisis Hubungan Tingkat Stres dan *Sedentary Lifestyle* Terhadap Tekanan
Darah pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas
Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

SALSABILA PUTRI HUSEN
2210211216

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Salsabila Putri Husen

NRP : 2210211216

Tanggal : 20 Januari 2026

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

Jakarta, 20 Januari 2026

Yang menyatakan,



Salsabila Putri Husen

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Salsabila Putri Husen
NRP : 2210211216
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Analisis Hubungan Tingkat Stres dan *Sedentary Lifestyle* Terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”**

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.

Jakarta, 20 Januari 2026

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a colorful 3000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERULUH RIBU RUPIAH' and 'METERAI TEMPEL'. The serial number 'F0A79ANX219725360' is visible at the bottom of the stamp.

Salsabila Putri Husen

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:


Nama : Salsabila Putri Husen


NIM : 2210211216


Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Analisis Hubungan Tingkat Stres dan *Sedentary Lifestyle* Terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

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



Dr. dr. Tiwuk Susantningsing,
M.Biomed, Sp.KKLP
NIP. 19801018200604
Penguji


dr. Maulidya Ayudika Dandanah,
Sp.BTKM (K), FIHA
NIP. 198412102010122005
Pembimbing 1


Melly Kristanti, SKM, M.Epid
NIP. 220112007
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Padiq Fredrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700129200031001
Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Agneta Imanarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 12 Januari 2026

**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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas nikmat, rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Hubungan Tingkat Stres dan *Sedentary Lifestyle* Terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, motivasi serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
2. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd,Ked, Sp. KKLK, Subsp. FOMC selaku Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
3. dr. Maulidya Ayudika Dandanah, Sp. BTKV (K), FIHA selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, memberikan ilmu, arahan, dan nasihat serta memberikan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes., Sp. KKLK selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberikan ilmu serta nasihat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

5. Ibu Melly Kristanti, S.KM, M.Epid selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya serta membimbing dan memberikan ilmu serta masukan kepada penulis selama penyelesaian skripsi.
6. Dr. dr. Tiwuk Susantiningsih, M.Biomed, Sp.KKLP selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk menguji, membimbing, dan memberikan ilmu, masukan, serta arahan dalam penyelesaian skripsi.
7. Dr. med. Dr. Sc. dr. Yanto Sandy Tjang, Sp. BTKV, Subsp. VE (K), S.Ked, SH (Cand), SM, MBA, MHA, MHPE, MPA, MSc, MTh (Cand), PhD, FACC, FACS, FAHC, FEBVS, FETCS, FIATCVS, FICS selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk menguji, membimbing, dan memberikan ilmu, masukan, serta arahan dalam penyelesaian skripsi.
8. Kedua orang tua penulis, ayah dan bunda, yang tiada hentinya memberikan doa, semangat, dan dukungan kepada penulis dalam setiap langkah penulis. Ketulusan keduanya menjadi motivasi besar bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Semoga selalu diberikan kesehatan kepada keduanya untuk selalu menemani perjalanan penulis.
9. Kakak penulis, yang selalu kebersamai penulis dalam segala situasi, memberikan semangat dan doa kepada penulis, mengusahakan segala yang terbaik kepada penulis. Semoga selalu diberkahi setiap langkahnya dan dimudahkan setiap urusannya.

10. Abang penulis, yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta menghibur penulis. Semoga senantiasa diberikan kemudahan dalam setiap perjalanannya.
11. Keempat sahabat penulis; Diza, Nabila, Safira, dan Tsaqifa yang selalu menemani penulis dari awal masa perkuliahan. Terima kasih selalu mendengarkan keluh kesah penulis, membersamai penulis menjalani masa pre-klinik, memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada satu sama lain. Semoga selalu diberkahi dan dimudahkan segala jalan yang diambalnya.
12. Keempat sahabat penulis sejak bangku sekolah dasar; Audy, Alfi, Frizky, dan Raisa yang selalu dapat menjadi tempat bercerita dan bertukar pikiran.
13. Ketujuh sahabat penulis sejak bangku sekolah menengah atas; Anjel, Brina, Gadis, Hana, Namira, Rifa, Zeta yang tiap pertemuannya selalu menghibur penulis.
14. Teman-teman departemen bedah toraks kardiovaskular; Arin, Becca, dan Via yang selalu memberikan dukungan kepada satu sama lain.
15. Teman-teman acromion Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah bersama-sama berjuang selama masa pre-klinik.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Tekanan Darah	6
2.2 Stres.....	12
2.3 <i>Sedentary Lifestyle</i>	16
2.4 Penelitian Terkait	23
2.5 Kerangka Teori.....	26
2.6 Kerangka Konsep.....	27
2.7 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Jenis Penelitian.....	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.3 Populasi Penelitian	28
3.4 Sampel Penelitian.....	28
3.5 Variabel Penelitian	31
3.6 Definisi Operasional.....	31
3.7 Instrumen Penelitian.....	33

3.8	Alur Penelitian	35
3.9	Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		37
4.1	Gambaran Tempat Penelitian	37
4.2	Hasil Penelitian	38
4.3	Pembahasan.....	42
4.4	Keterbatasan Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		46
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN.....		53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah.....	12
Tabel 2. Penelitian Terkait	23
Tabel 3. Besar Sampel dari Penelitian Sebelumnya.....	30
Tabel 4. Definisi Operasional	31
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i>	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	39
Tabel 8. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah	39
Tabel 9. Analisis Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Tekanan Darah	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	27
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	27
Bagan 3. Alur Penelitian	35

DAFTAR SINGKATAN

1. WHO : *World Health Organization*
2. RAAS : *Renin Angiotensin Aldosterone System*
3. ACE : *Angiotensin-Converting Enzyme*
4. LDL : *Low Density Lipoprotein*
5. HDL : *High Density Lipoprotein*
6. HPA : *Hipothalamus-Pituitary-Adenocortical*
7. SAM : *Symphatetic-Adrenal-Medullary*
8. CRH : *Corticotropin Releasing Hormone*
9. ACTH : *Adenocorticotropic Hormone*
10. METs : *Metabolic Equivalent of Task*
11. ATP : *Adenosine Triphosphate*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik	53
Lampiran 2 Informed Consent	54
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Penelitian	55
Lampiran 4 Hasil Analisis.....	62