



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN POLA DIET  
DENGAN KEJADIAN STROKE PADA PASIEN STROKE USIA  
PRODUKTIF**

**SKRIPSI**

**AMELLIA EKA PUTRI**

**2210711102**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2026**



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN POLA DIET  
DENGAN KEJADIAN STROKE PADA PASIEN STROKE USIA  
PRODUKTIF**

**SKRIPSI**

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

**AMELLIA EKA PUTRI**

**2210711102**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Amellia Eka Putri  
NIM : 2210711102  
Tanggal : 30 Desember 2025

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

Jakarta, 30 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Amellia Eka Putri)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

---

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

Nama : Amellia Eka Putri  
NIM : 2210711102  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi Pembangunan 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 Sedentary Lifestyle dan Pola Diet dengan Kejadian Stroke Pada Pasien Stroke Usia Produktif*". 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 : 30 Desember 2025

Yang menyatakan,

  
(Amellia Eka Putri)

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Amelia Eka Putri  
NIM : 2210711102  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul : Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Pola Diet dengan  
Kejadian Stroke Pada Pasien Stroke Usia Produktif

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

Jakarta, 30 Desember 2025

Penguji I  


Ns. Lina Berliana Togatoron, M.Kep  
NIP. 198901262022032006

Penguji II



Ns Hesti Rahayu, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B  
NIP. 198912272024062001



Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.  
NIP. 197212191999031002

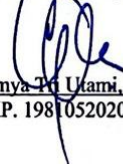
Penguji III



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S  
NIP. 198412182020122005

Mengetahui,

Koordinator Program Studi  
Keperawatan Program Sarjana



Ns. Gamyah Ti Utami, S.Kep., M.Kep  
NIP. 198105202008122003

# HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN POLA DIET DENGAN KEJADIAN STROKE PADA PASIEN STROKE USIA PRODUKTIF

Amellia Eka Putri

## Abstrak

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia, termasuk pada kelompok usia produktif. Perubahan gaya hidup modern, seperti meningkatnya *sedentary lifestyle* dan pola diet yang buruk dapat menyebabkan stroke. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan pola diet dengan kejadian stroke pada pasien usia produktif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan dilakukan di Poli Saraf RSUD Tarakan dengan jumlah sampel 120 pasien stroke pertama kali yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling*. Data *sedentary lifestyle* diukur menggunakan *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ) dan pola diet menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan data kejadian stroke diperoleh dari data medis pasien. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kejadian stroke ( $p\text{-value} < 0,001$ ;  $r = 0,545$ ) serta antara pola diet dan kejadian stroke ( $p\text{-value} < 0,001$ ;  $r = 0,419$ ), dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi kuat. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* dan pola diet berperan sebagai faktor risiko stroke pada usia produktif, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan menerapkan pola makan sehat guna menurunkan risiko kejadian stroke.

**Kata kunci:** Pola Diet, *Sedentary Lifestyle*, Stroke, Usia Produktif

# ***RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND DIETARY PATTERNS WITH STROKE INCIDENCE AMONG PRODUCTIVE-AGE STROKE PATIENTS***

**Amellia Eka Putri**

## ***Abstract***

*Stroke is a major reason for death and serious disability around the world, including among productive-age population. Modern lifestyle changes, such as increased sedentary lifestyle and unhealthy dietary patterns, are suspected to contribute to an increased risk of stroke. This study aimed to analyze the relationship between sedentary lifestyle and dietary patterns with the incidence of stroke among patients of productive age. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design and was conducted at the Neurology Outpatient Clinic of RSUD Tarakan, involving 120 first-time stroke patients selected using a non-probability sampling technique. Sedentary lifestyle data were measured using the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ), while dietary patterns were assessed using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data on stroke incidence were obtained from patients' medical records. Data analysis was performed using the Spearman correlation test. The results showed a significant relationship between sedentary lifestyle and stroke incidence ( $p$ -value  $< 0.001$ ;  $r = 0.545$ ) as well as between dietary patterns and stroke incidence ( $p$ -value  $< 0.001$ ;  $r = 0.419$ ), indicating a positive relationship with strong correlation strength. In conclusion, sedentary lifestyle and dietary patterns play an important role as risk factors for stroke among the productive-age population. Therefore, promotive and preventive interventions are needed to encourage adequate physical activity and the adoption of healthy dietary patterns to reduce the risk of stroke.*

**Keywords:** *Dietary Patterns, Productive Age, Sedentary Lifestyle, Stroke*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Pola Diet dengan Kejadian Stroke Pada Pasien Stroke Usia Produktif” dengan baik dan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini merupakan perjalanan yang penuh tantangan sekaligus pembelajaran berharga. Banyak pihak yang telah hadir sebagai penopang dan motivator dalam setiap langkah penulis, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan mendalam. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep, MNS, selaku dosen pembimbing, yang dengan sabar, penuh perhatian, dan penuh kesabaran selalu memberikan bimbingan, masukan, serta arahan berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga tercinta Mama, Papa, dan Bintang yang selalu menjadi sumber doa, cinta, dan semangat tanpa henti. Kehadiran kalian memberikan energi positif yang membuat penulis tetap kuat menghadapi segala tantangan. Ucapan hangat dan rasa terima kasih juga ditujukan kepada sahabat-sahabat penulis Nabila, Rara, Ariela, Zahwa, Nadia, Amalia, Aya, dan Euis yang telah menjadi sumber semangat yang selalu hadir di setiap langkah penulis dalam perjalanan penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik, saran, dan masukan yang membangun dari semua pihak, demi penyempurnaan karya ini dan pengembangan diri penulis ke arah yang lebih baik. Akhir kata, semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca, serta menjadi pengalaman berharga bagi penulis.

Jakarta, 23 Desember 2025

Penulis

(Amellia Eka Putri)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
Abstrak.....	v
<i>Abstract</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	7
I.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Stroke.....	9
II.2 Sedentary Lifestyle.....	23
II.3 Pola Diet.....	32
II.4 Hubungan Sedentary Lifestyle dan Pola Diet dengan Stroke.....	42
II.5 Kerangka Teori.....	45
II.6 Tabel Instrumen Terdahulu.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	57
III.1 Kerangka Konsep.....	57
III.2 Variabel Penelitian.....	58
III.3 Hipotesis Penelitian.....	58
III.4 Definisi Operasional.....	60
III.5 Desain Penelitian.....	63
III.6 Populasi dan Sampel.....	63
III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	66
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	67
III.9 Instrumen Penelitian.....	69
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	72
III.11 Analisa Data.....	74
III.12 Pengolahan Data.....	78
III.13 Etika Penelitian.....	80
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	82
IV.1 Gambaran Hasil Penelitian.....	82
IV.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	102
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	114

BAB V PENUTUP.....	115
V.1 Kesimpulan.....	115
V.2 Saran .....	116
DAFTAR PUSTAKA.....	118
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Sebelumnya .....	46
Tabel 2	Definisi Operasional.....	60
Tabel 3	Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian.....	70
Tabel 4	Analisis Data Univariat .....	75
Tabel 5	Uji Normalitas Data Usia dan Lamanya Menderita Stroke (N=120)..	76
Tabel 6	Uji Normalitas Data Sedentary Lifestyle, Pola Diet dan Kejadian Stroke .....	76
Tabel 7	Analisis Data Bivariat.....	77
Tabel 8	Coding .....	79
Tabel 9	Distribusi Rerata Responden Berdasarkan Usia dan Lamanya Menderita Stroke (N = 120).....	82
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Status Ekonomi, Fungsi Tubuh Yang Terdampak, Pendamping Pasien (N=120).....	83
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Sedentary Lifestyle Responden (N = 120).....	85
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Item Pertanyaan Sedentary Behavior Questionnaire (N = 120) .....	85
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Food Frequency Responden (N = 120).....	90
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Item Pertanyaan Pola Diet Responden (N = 120) .....	90
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Kejadian Stroke (N = 120).....	99
Tabel 16	Analisa Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Stroke Pasien Stroke Usia Produktif (N = 120) .....	100
Tabel 17	Analisa Hubungan Pola Diet Dengan Kejadian Stroke Pasien Stroke Usia Produktif (N = 120).....	101

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	45
Skema 2	Kerangka Konsep.....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Proposal Skripsi
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan Skripsi
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 4	Surat Izin Pengambilan Data RSUD Tarakan
Lampiran 5	Surat Persetujuan Etik RSUD Tarakan
Lampiran 6	Bukti Izin Penggunaan Kuesioner
Lampiran 7	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 8	Lembar Persetujuan
Lampiran 9	Lembar Kuisisioner Karakteristik Responden
Lampiran 10	Lembar Kuesioner Sedentary Lifestyle
Lampiran 11	Lembar Kuesioner Pola Diet
Lampiran 12	Hasil Analisa Data SPSS
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 14	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 15	Hasil Turnitin