



**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DAN INDEKS MASSA  
TUBUH TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
MASYARAKAT PERKOTAAN USIA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**NURUL ARYANI NASUTION**

**2210711033**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2026**



**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DAN INDEKS MASSA  
TUBUH TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
MASYARAKAT PERKOTAAN USIA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

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

**NURUL ARYANI NASUTION**

**2210711033**

**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 dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurul Aryani Nasution

NIM : 2210711033

Tanggal :

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

Jakarta, 24 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Nurul Aryani Nasution)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Nurul Aryani Nasution  
NIM : 2210711033  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

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 Perilaku Sedentari dan Indeks Massa Tubuh terhadap Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Perkotaan Usia Dewasa Awal**. 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:

Yang Menyatakan,



(Nurul Aryani Nasution)

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nurul Aryani Nasution  
NIM : 2210711033  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul : Hubungan Perilaku Sedentari dan Indeks Massa Tubuh terhadap Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Perkotaan Usia Dewasa Awal

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, 24 Desember 2025

Penguji I

Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., M.Kep  
NIP. 199103242019032014

Penguji II

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

Penguji III

Ns. Santi Herlina, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. MB  
NIP. 198202272021212008

Mengetahui,

Dt. Dekan  
"Veteran" Jakarta

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

Koordinator Program Studi  
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamyati Utami, S.Kep., M.Kep  
NIP. 198105202008122003

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku Sedentari dan Indeks Massa Tubuh terhadap Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Perkotaan Usia Dewasa Awal”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Kep.Mat, Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Program Sarjana, serta Ibu Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, motivasi, dan masukan berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan staf administrasi Fakultas Ilmu Kesehatan atas bantuan dan kemudahan yang diberikan selama proses penelitian dan penulisan berlangsung.

Penulis juga tidak lupa menyampaikan terima kasih kepada keluarga, sahabat-sahabat A To The Syoo, dan Toriqul Muslim tercinta atas doa, dorongan, serta semangat yang tulus selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan turut berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan dan keperawatan.

Jakarta, 24 Desember 2025

Penulis

(Nurul Aryani Nasution)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Konsep Dewasa Awal.....	7
II.2 Konsep Masyarakat Perkotaan.....	11
II.3 Konsep Hipertensi.....	14
II.4 Konsep Perilaku Sedentari.....	21
II.5 Konsep Indeks Massa Tubuh .....	26
II.6 Kerangka Teori.....	29
II.7 Penelitian Terdahulu .....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
III.1 Kerangka Konsep.....	36
III.2 Hipotesis Penelitian .....	38
III.3 Definisi Operasional .....	38
III.4 Desain Penelitian .....	41
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
III.6 Lokasi dan Waktu.....	46
III.7 Metode Pengumpulan data.....	46
III.8 Instrumen Penelitian .....	48
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	49
III.10 Analisa data.....	50
III.11 Etika Penelitian .....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	56
IV.2 Hasil Penelitian .....	56
IV.3 Pembahasan Univariat .....	64
IV.4 Pembahasan Bivariat.....	73

IV.5	Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V PENUTUP.....		80
V.1	Kesimpulan .....	80
V.2	Saran .....	81
DAFTAR PUSTAKA.....		83
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Hipertensi berdasarkan WHO dan ISH .....	15
Tabel 2.	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Weir & Jan (2023)...	26
Tabel 3.	Penelitian Terdahulu .....	30
Tabel 4.	Definisi Operasional .....	38
Tabel 5.	Jumlah Sampel Berdasarkan Strata .....	44
Tabel 6.	Pemberian Kode Variabel Penelitian .....	51
Tabel 7.	Analisis Univariat .....	53
Tabel 8.	Analisis Bivariat .....	54
Tabel 9.	Uji Normalitas Indeks Massa Tubuh dan Hipertensi (n=122).....	57
Tabel 10.	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=122) .....	58
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pekerjaan, Pendidikan Terakhir, Riwayat Penyakit Hipertensi, Riwayat Penyakit Lain, Kebiasaan Merokok dan Kebiasaan Mengonsumsi Alkohol (n=122).....	58
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Perilaku Sedentari (n=122).....	59
Tabel 13.	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (n=122).....	60
Tabel 14.	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik (n=122) .....	60
Tabel 15.	Analisis Hubungan antara Perilaku Sedentari dengan Hipertensi (Tekanan Darah Sistolik) pada Masyarakat Perkotaan Usia Dewasa Awal (n=122) .....	61
Tabel 16.	Analisis Hubungan antara Perilaku Sedentari dengan Hipertensi (Tekanan Darah Diastolik) pada Masyarakat Perkotaan Usia Dewasa Awal (n=122).....	62
Tabel 17.	Analisis Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Hipertensi (Tekanan Darah Sistolik) pada Masyarakat Perkotaan Usia Dewasa Awal (n=122) .....	62
Tabel 18.	Analisis Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Hipertensi (Tekanan Darah Diastolik) pada Masyarakat Perkotaan Usia Dewasa Awal (n=122).....	63

## DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori.....	29
Skema 2. Kerangka Konsep.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian.....	90
Lampiran 2	Informed Consent.....	93
Lampiran 3	Lembar Kuesioner Karakteristik Responden.....	95
Lampiran 4	Lembar Kuesioner SBQ (Sedentary Behaviour Questionnaire).....	97
Lampiran 5	SOP pengukuran nilai tekanan darah.....	97
Lampiran 6	SOP pengukuran tinggi badan dan berat badan (IMT).....	98
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Judul Skripsi .....	100
Lampiran 8	Kartu Monitoring Bimbingan .....	101
Lampiran 9	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian dari UPN “Veteran” Jakarta.....	104
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data dari UPN “Veteran” Jakarta.....	105
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data dari RW 05 Pondok Labu.....	106
Lampiran 12	Surat Ethical Approval .....	107
Lampiran 13	Bukti Penggunaan Kuesioner Sedentary Behaviour Questionnaire.....	108
Lampiran 14	Hasil Analisis Data Penelitian .....	109
Lampiran 15	Timeline Penelitian.....	115
Lampiran 16	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme .....	116
Lampiran 17	Hasil Uji Turnitin.....	117