

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN AKTIFITAS KURANG GERAK (*SEDENTARY*) DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEKERJA PABRIK GARMENT DI
KELURAHAN CANDIREJO, UNGARAN BARAT**

Oleh :

NI LUH MONIKA MERTHAYANI

010116A056

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Juni 2020

Pembimbing Utama



Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes., (Epid)
NIDN. 0022038101

Pembimbing Pendamping



Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0609018805

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN AKTIFITAS KURANG GERAK (*SEDENTARY*) DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEKERJA PABRIK GARMENT DI
KELURAHAN CANDIREJO, UNGARAN BARAT**

Oleh :

NI LUH MONIKA MERTHAYANI

010116A056

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

Tanggal : 6 Juli 2020

Tim Penguji :

Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes., (Epid)
NIDN. 0022038101

Anggota/Penguji

Anggota/Pembimbing Pendamping



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629037605



Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0609018805

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0614087402

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Ni Luh Monika Merthayani
Tempat/ tanggal lahir : Desa Nongan/ 19 Agustus 1998
Agama : Hindu
Alamat : Br. Tengah, Desa Nongan, Kecamatan Rendang,
Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali.

Riwayat Pendidikan:

1. SD Negeri 1 Nongan : Tahun 2004 - 2010
2. SMP Negeri 1 Rendang : Tahun 2010 - 2013
3. SMK Negeri 1 Tembuku : Tahun 2013 - 2016
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2016 – sekarang

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : I Wayan Sadnaya
Nama Ibu : Ni Nyoman Merta
Pekerjaan : Wiraswasta
Agama : Hindu
Alamat : Br. Tengah, Desa Nongan, Kecamatan Rendang, Kabupaten
Karangasem, Provinsi Bali.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ni Luh Monika Merthayani
NIM : 010116A056
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **"Hubungan Aktifitas Kurang Gerak (*Sedentary*) dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul asalnya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Monika Merthayani

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Monika Merthayani
NIM : 010116A056
Mahasiswa : Program Studi SI Keperawatan, Fakultas Keperawatan,
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Aktifitas Kurang Gerak (*Sedentary*) dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat”** untuk kepentingan akademik

Ungaran, Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Monika Merthayani

KATA PENGANTAR

“Om Swastyastu”

Segala Puji atas kehadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas asungkerta waranugraha-Nya sehingga skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Aktifitas Kurang Gerak (*Sedentary*) dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat” ini dapat terselesaikan dengan baik. Dalam menjalani proses penyusunan skripsi penelitian ini tidak sedikit kendala yang peneliti hadapi. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi penelitian ini tidak lepas dari arahan, bimbingan, bantuan, serta dorongan dari berbagai pihak. Bersamaan dengan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

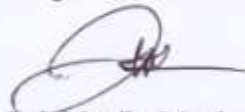
1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kp., M.Kes. selaku ketua Program S1 Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes. (Epid) selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
5. Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

6. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
7. Kepada kedua orang tua saya Bapak I Wayan Sadnaya dan Ibu Ni Nyoman Merta dan seluruh keluarga yang telah mengarahkan, membimbing, mendoakan, dan memberikan semangat dan motivasi.
8. Kepada rekan saya (Rara, Yoepiana, Septi, Yuli) dan teman-teman Keperawatan angkatan 2016 yang telah memberikan motivasi serta dukungannya.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan proposal ini.

"Om Santih Santih Santih Om"

Ungaran, Juni 2020



Ni Luh Monika Merthayani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	i
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	i
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	i
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Hipertensi	10
B. Aktifitas Kurang Gerak (<i>Sedentary</i>)	20
C. Alat Ukur <i>Sedentary</i>	27
D. Hubungan Aktifitas Kurang Gerak (<i>Sedentary</i>) dengan Hipertensi	28
E. Kerangka Teori	32
F. Kerangka Konseptual	33
G. Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	35

D. Definisi Operasional.....	39
E. Prosedur Penelitian.....	40
F. Eika Penelitian.....	45
G. Pengolahan Data.....	47
H. Analisa Data	50
BAB IV	
A. Analisa Univariat.....	53
B. Analisa Bivariat.....	55
BAB V	
A. Gambaran Aktifitas Kurang Gerak (<i>sedentary</i>) pada Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.....	57
B. Gambaran Kejadian Hipertensi pada Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.....	59
C. Hubungan antara Aktifitas Kurang Gerak (<i>Sedentary</i>) dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.....	62
D. Keterbatasan Penelitian	66
BAB VI	
A. Simpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	32
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi.....	11
Tabel 2.2 Jenis aktivitas dan penggunaan MET.....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional	40
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden.....	54
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan aktifitas kurang gerak (<i>sedentary</i>) pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.	56
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.	56
Tabel 4.4 Hubungan aktifitas kurang gerak (<i>sedentary</i>) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar Kuisisioner
- Lampiran 9. Analisa Data
- Lampiran 10. Tabulasi Data
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian