

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Juni 2020
Ni Luh Monika Merthayani
010116a056

Hubungan Aktifitas Kurang Gerak (*Sedentary*) dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Pabrik Garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah sistolik $> 140\text{mmHg}$ dan diastolic $>90\text{mmHg}$. Salah satu faktor resiko hipertensi adalah aktifitas kurang gerak (*sedentary*). Pekerja pabrik garment merupakan salah satu pekerjaan yang aktifitas geraknya kurang. Semakin rendah aktifitas fisik seseorang maka semakin tinggi resiko terjadinya hipertensi.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat.

Metode : Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan pendekatan *case control*. Populasinya adalah seluruh pekerja pabrik garment usia dewasa di Kelurahan Candirejo dengan jumlah yang tidak diketahui pasti. Teknik sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Sampel penelitian adalah 126 responden, yang dibagi menjadi 63 kelompok kasus dan 63 kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah kuisisioner WSQ (*workforce sitting questionarre*) dan *medical record*. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil : Penelitian menggunakan uji *Chi Square* adalah ada hubungan yang signifikan antara aktivitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat dengan *p-value* = 0.000 ($\alpha = 0.05$) dengan OR 8.7.

Saran : Diharapkan responden dapat melakukan manajemen aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan meningkatkan aktifitas fisiknya seperti olahraga secara teratur.

Kata kunci : aktifitas kurang gerak (*sedentary*), hipertensi, pekerja pabrik garment.

**Universitas Ngudi Waluyo
Nursing Study Program
Final Project, June 2020
Ni Luh Monika Merthayani
010116A056**

**The Correlation between Sedentary and The Hypertension Risk on Garment
Factory Workers in Candirejo, Ungaran District**

ABSTRACT

Background: Hypertension is state of an increased of systolic blood pressure > 140mmHg and diastolic > 90mmHg. One of the risk factors for hypertension is sedentary. Garment factory workers are one of the jobs whose activities are lacking. It is stated that the lower the physical activity of a person, the higher the risk of hypertension.

Objectives: The objective of this research is to know the correlation between sedentary and the hypertension risk on garment factory workers in Candirejo, West Ungaran District.

Method: This type of research was analytical study with case control approach. The population was the entire workers of the garment factory living in Candirejo Village with an unknown amount. The sample technique used the accidental sampling method. The research samples were 126 respondents, which were divided into 63 case groups and 63 control groups. The measuring instrument used was the WSQ questionnaire (Workforce Sutting Questionnaire) and medical record. Data were analyzed using Chi Square test.

Result: The research result using Chi Square test shows there is a significant correlation between sedentary and hypertension risk in garment factory workers in Candirejo village, West Ungaran District demurs P-value = 0.000 ($\alpha = 0.05$) with OR 8.7.

Suggestion: It is hoped that respondents can perform a sedentary activity management by enhancing their physical activities such as regular exercise.

Keywords: sedentary, hypertension, garment factory workers.