

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2025
I Ketut Bagus Deva Danendra
011211061

HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 UNGARAN

ABSTRAK

Latar Belakang : Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan yang signifikan di semua aspek kehidupan, terutama pada remaja dalam mempengaruhi aktivitas fisik. Kemudahan akses terhadap perangkat digital menyebabkan remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja, salah satunya adalah peningkatan tekanan darah.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja SMA Negeri 1 Ungaran.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Data dikumpulkan melalui metode Observasional dengan menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur *sedentary lifestyle* dan tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMA Negeri 1 Ungaran, dengan jumlah sampel 310 responden yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Hasil : Responden dengan *sedentary lifestyle* tinggi yang mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 119 remaja (97,3%). Penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* dengan didapatkan hasil $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, dengan rata – rata waktu yang dihabiskan sebesar 9,41 jam/hari.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Ungaran.

Saran : Diharapkan remaja lebih memahami bahayanya *sedentary lifestyle* terhadap tekanan darah, serta sadar akan pentingnya aktivitas fisik setidaknya 150 menit/minggu.

Kata Kunci : Remaja, *Sedentary lifestyle*, Tekanan Darah.

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, February 2024
I Ketut Bagus Deva Danendra
011211061

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND BLOOD PRESSURE IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 UNGARAN

ABSTRACT

Background: The rapid development of technology has brought significant changes in all aspects of life, especially in adolescents in affecting physical activity. The ease of access to digital devices causes teenagers to spend more time on *sedentary lifestyles*. A prolonged *sedentary lifestyle* can have a negative impact on adolescent health, one of which is an increase in blood pressure.

Objective: To determine the relationship between sedentary lifestyle and blood pressure in adolescents of SMA Negeri 1 Ungaran.

Method: This study uses a quantitative method with a correlational descriptive design. Data were collected through the Observational method using *the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) to measure *sedentary lifestyle* and a digital sphygmomanometer to measure blood pressure. The population in this study is teenagers of SMA Negeri 1 Ungaran, with a sample of 310 respondents selected using *the Purposive Sampling* technique.

Results: Respondents with high sedentary lifestyle who experienced high blood pressure were 119 adolescents (97.3%). This study uses *the Chi Square* test with a p-value of $0.000 < \alpha (0.05)$, with an average time spent of 9.41 hours/day.

Conclusion: There is a significant relationship between *sedentary lifestyle* and blood pressure in adolescents at SMA Negeri 1 Ungaran.

Suggestion: It is hoped that adolescents will better understand the dangers of sedentary lifestyle on blood pressure, and be aware of the importance of physical activity for at least 150 minutes/week.

Keywords: Adolescents, *Sedentary lifestyle*, Blood Pressure.