

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2026
Shabrina Hasna Tsania Putri
011221059

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

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan gaya hidup, terutama akibat meningkatnya penggunaan teknologi yang mendorong perilaku *sedentary lifestyle*. Perilaku *sedentary* yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat berdampak negatif terhadap kesehatan kardiovaskular, salah satunya peningkatan tekanan darah. Deteksi tekanan darah sejak usia remaja penting dilakukan karena peningkatannya dapat menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskular di masa dewasa.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Bergas.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Pengukuran *sedentary lifestyle* dilakukan menggunakan Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Sampel penelitian berjumlah 303 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi (40,6%) dan tekanan darah kategori tinggi (53,5%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja ($r = 0,175$; $p = 0,002$), dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan lemah.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Bergas. Semakin tinggi tingkat *sedentary lifestyle*, maka cenderung semakin tinggi tekanan darah pada remaja.

Kata kunci: Remaja, *Sedentary lifestyle*, Tekanan darah

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Thesis,
February 2026
Shabrina Hasna Tsania Putri
011221059

THE RELATIONSHIP *SEDENTARY LIFESTYLE* AND BLOOD PRESSURE IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 BERGAS

ABSTRACT

Background: Adolescents are a vulnerable age group experiencing *lifestyle* changes, particularly due to increased technology use that promotes *sedentary* behavior. Prolonged *sedentary lifestyle* can negatively affect cardiovascular health, including increased blood pressure. Early assessment of blood pressure during adolescence is important because elevated blood pressure may increase the risk of cardiovascular disease in adulthood.

Objective: This study aimed to determine the relationship *sedentary lifestyle* and blood pressure among adolescents at SMA Negeri 1 Bergas.

Methods: This study employed a quantitative method with a descriptive correlational design. *Sedentary lifestyle* was measured using the Adolescent *Sedentary* Activity Questionnaire (ASAQ), while blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. A total of 303 respondents were selected using the purposive sampling technique. Data were analyzed using the Spearman's rho correlation test.

Results: The results showed that most respondents had a high level of *sedentary lifestyle* (40.6%) and high blood pressure (53.5%). Statistical analysis revealed a significant relationship *sedentary lifestyle* and blood pressure among adolescents ($r = 0.175$; $p = 0.002$), indicating a positive relationship with weak correlation strength.

Conclusion: There is a significant relationship *sedentary lifestyle* and blood pressure among adolescents at SMA Negeri 1 Bergas. Higher levels of *sedentary lifestyle* tend to be associated with higher blood pressure in adolescents.

Keywords: Adolescents, *Sedentary lifestyle*, Blood pressure