



HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI BANK TABUNGAN NEGARA BANDUNG, INDONESIA

Oleh : Sharon Nafthalia

NIM : 2016 – 11 – 056

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

JAKARTA

2020



**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN TEKANAN DARAH
PADA PEGAWAI BANK TABUNGAN NEGARA
BANDUNG, INDONESIA**

Oleh : Sharon Nafthalia

NIM : 2016 – 11 – 056

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JAKARTA
2020**

LEMBAR PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Sharon Nafthalia
NIM : 201611056
Judul Skripsi : Hubungan *Sedentary Behavior* dengan Tekanan Darah Pada Pegawai Bank Tabungan Negara Bandung, Indonesia

Menyatakan bahwa tulisan ini merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat dipublikasikan sepenuhnya oleh pihak STIK Sint Carolus. Segala kutipan dalam bentuk apa pun telah mengikuti aturan yang berlaku. Seluruh isi dan tulisan merupakan tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Juli 2020



Sharon Nafthalia

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Sharon Nafthalia

NIM : 201611056

Program Studi : S1 Keperawatan Jalur A

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Jakarta, 20 Juli 2020



(Sharon Nafthalia)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
PROGRAM S – 1 KEPERAWATAN

Laporan Penelitian

Juli 2020

Sharon Nafthalia

**Hubungan *Sedentary Behavior* Dengan Tekanan Darah Pada Pegawai Bank Tabungan
Negara Bandung, Indonesia**

118 Halaman + 10 Tabel + 10 Lampiran

ABSTRAK

Pada era modernisasi ini telah berkembang perilaku *sedentary behavior* (SB) di masyarakat, termasuk pegawai bank yang bekerja selama \pm 8 jam setiap harinya. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan *sedentary behavior* dengan tekanan darah Pegawai Bank Tabungan Negara Bandung. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*, yang dilakukan pada bulan Februari – April 2020. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sebanyak 70 pegawai. *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) digunakan sebagai alat ukur SB yang telah diuji coba validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisa univariat terdapat 75.5% pegawai yang berperilaku SB. Analisis bivariat dengan uji chi – square ($\alpha < 0,05$) didapatkan secara statistik ada hubungan signifikan antara SB dengan tekanan darah sistolik (TDS) pagi (p value = 0.005) dan tekanan darah diastolik (TDD) pagi (p value = 0.003), TDS siang (p value = 0.002) dan TDD siang (p value = 0.003), TDS sore (p value = 0.005) dan TDS sore (p value = 0.004). Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *sedentary behavior* dengan ketiga pengukuran tekanan darah. Diharapkan para karyawan dapat mengimbangi dengan melakukan aktivitas sedang atau berat saat waktu luang.

Kata kunci : *sedentary behavior*, tekanan darah, *waist circumference*

Daftar pustaka: 46 (2009 – 2019)

SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTHY SCIENCES NURSING PROGRAM

Research Report

July 2020

Sharon Nafthalia

Relationship of Sedentary Behavior with Blood Pressure Among Bankers at Bandung, Indonesia

118 Pages + 10 Tables + 10 Attachments

ABSTRACT

In this era of modernization, sedentary behavior (SB) has developed in the community. Banker work for \pm 8 hours every day. This research was conducted to determine the relationship of sedentary behavior with blood pressure of Bank Tabungan Negara Bandung Employees. This research is a quantitative study with a cross-sectional method, which was conducted in February – April 2020. The sampling technique in this study was purposive sampling of 70 employees. The Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) is used as a SB measurement tool that has been tested for validity and reliability. The results of univariate analysis showed that 75.5% of employees behaved in SB. Bivariate analysis with chi – square test ($\alpha < 0.05$) found statistically significant correlation between SB with morning systolic blood pressure (TDS) (p value = 0.005) and diastolic blood pressure (TDD) (p value = 0.003), daytime TDS (p value = 0.002) and afternoon TDD (p value = 0.003), afternoon TDS (p value = 0.005) and afternoon TDS (p value = 0.004). The conclusion of this study is that there is a relationship between sedentary behavior with the three blood pressure measurements. It is expected that employees can compensate by doing moderate or vigorous activity during free time.

Keyword : blood pressure, sedentary behavior, waist circumference

Bibliography : 46 (2009 – 2019)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI
BANK TABUNGAN NEGARA
BANDUNG, INDONESIA

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian Program S1

Keperawatan Sint Carolus

Jakarta, 20 Juli 2020

Pembimbing Metodologi



(Sada Rasmada, SPt., MKM)

Pembimbing Materi



(Ni Luh Widani, MKep.Ners.Sp.Kep.MB)

Mengetahui :

Koordinator MK Riset Keperawatan



(Lina Dewi Anggraeni, MKep.Ners.Sp.Kep.An)

LEMBAR PENGESAHAN

PANITIA SIDANG

UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

Jakarta, 20 Juli 2020

Ketua

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Maria Lousiana Suwarno'.

(Ns. Maria Lousiana Suwarno., S.Kep., M.Biomed)

Anggota

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ni Luh Widani'.

(Ni Luh Widani, MKep.Ners.Sp.Kep.MB)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya, serta semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan proposal yang berjudul *“Hubungan Sedentary Behavior Dengan Tekanan Darah Pada Pegawai Bank Tabungan Negara Bandung”*.

Banyak pihak yang terlibat dalam penyusunan proposal ini. Untuk itu, pada kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan dan bantuan:

1. Justina Purwarini Acihayati, M.Kep.Sp.Mat, DNSc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
2. Ns. Elisabeth Isti Daryati, S.Kep.,MSN selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
3. Lina Dewi Anggraeni, MKep.Ners.Sp.Kep.An selaku Koordinator Mata Ajar Riset Keperawatan yang telah dengan sabar megajar langkah – langkah dalam menyusun laporan penelitian.
4. Ni Luh Widani, MKep.Ners.Sp.Kep.MB selaku pembimbing materi yang selalu sabar dalam membimbing.
5. Sada Rasmada, SPt., MKM selaku pembimbing metodologi.
6. Ns. Maria Lousiana Suwarno, S.Kep., M.Biomed selaku penguji.
7. Kepala Cabang Bank Tabungan Negara dan seluruh staf yang telah memberikan izin dan bantuan dalam memperoleh data.
8. Keluarga yang selalu memberikan motivasi dan semangat Papi Andreannes Reynold Pai, Mami Audry Heni Pai Sahetapy, Sheryl Patricia Pai, Jonathan Vincent, Edgard Fredrick Ferdinand Ukur.
9. Teman – teman S1 Keperawatan A Angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan penelitian.
10. Teman dekat penulis Ira Melany, Lydia Saragih, Grynarita Cheren, Ayna Hasanah, Kartika Banga Allo, Adeline Mia, Maria Angelita, Maria Amanda, yang selalu memberikan semangat serta motivasi.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini belum sempurna, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, September 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
1. Tujuan umum :	5
2. Tujuan khusus :	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Pegawai Bank Tabungan Negara	6
2. Bagi STIK Sint Carolus	6
3. Bagi peneliti	6
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tekanan darah	7
B. Klasifikasi tekanan darah	7
C. Sistem Kardiovaskuler	8
1. Jantung (Black & Hawks, 2014)	8
2. Pembuluh darah.....	10
3. Darah	11
D. Faktor – faktor yang mempengaruhi tekanan darah	12
1. Curah jantung	12

2.	Tahanan tepi (<i>peripheral resistance</i>).....	13
3.	Elastisitas pembuluh darah.....	13
4.	Volume darah.....	13
5.	Viskositas (kekentalan darah)	13
6.	Aliran balik vena	13
7.	Ritme Sirkardian.....	14
8.	Usia.....	14
9.	Jenis kelamin.....	15
10.	Gaya gravitasi.....	15
11.	Posisi tubuh	16
12.	Olahraga.....	17
13.	Merokok.....	17
E.	Cara pengukuran tekanan darah.....	18
1.	Teknik invasif.....	18
2.	Teknik noninvasif	18
F.	<i>Sedentary behavior</i>	20
1.	Pengaruh SB.....	21
2.	Intervensi untuk mengurangi SB	23
G.	Penelitian terkait	25
BAB III.....	28
KERANGKA KONSEP.....	28
A.	Kerangka Konsep.....	28
B.	Hipotesis Penelitian	29
C.	Definisi Operasional	30
BAB IV.....	38
METODE PENELITIAN	38
A.	Desain Penelitian	38
B.	Populasi dan Sampel Penelitian	38
1.	Populasi.....	38
2.	Sampel	38
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
D.	Etika Penelitian	39
1.	Prinsip menghormati martabat manusia.....	39

2. Prinsip etika berbuat baik.....	39
3. Prinsip etika keadilan.....	40
E. Alat Pengumpulan Data	40
F. Metode Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisa Data dan Uji Statistik	43
1. Pengolahan data.....	43
2. Analisa univariat.....	44
3. Analisa bivariat.....	44
BAB V.....	46
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi lokasi penelitian	46
B. Analisa karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia	46
C. Distribusi frekuensi variabel independen, variabel dependen, dan variabel pengganggu	47
D. Analisa perbedaan hasil ukur tekanan darah pagi, siang, dan sore	53
E. Hubungan <i>sedentary behavior</i> dengan tekanan darah.....	54
1. Hubungan <i>sedentary behavior</i> dengan tekanan darah pagi.....	54
2. Hubungan <i>sedentary behavior</i> dengan tekanan darah siang	55
3. Hubungan <i>sedentary behavior</i> dengan tekanan darah sore	57
F. Keterbatasan peneliti	58
KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
Daftar Pustaka	61
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dan usia pegawai	46
Tabel 2 Distribusi frekuensi sedentary behavior	47
Tabel 3 Distribusi frekuensi tekanan darah pegawai Bank Tabungan Negara	48
Tabel 4 Distribusi frekuensi waist circumference (WC) dan indeks massa tubuh (IMT)	50
Tabel 5 Distribusi frekuensi riwayat kesehatan	52
Tabel 6 Uji beda tekanan darah sistolik dan diastolik pagi, siang, dan sore	53
Tabel 7 Hubungan sedentary behavior dengan tekanan darah sistolik pagi	54
Tabel 8 Hubungan sedentary behavior dengan tekanan darah sistolik dan diastolik siang	55
Tabel 9 Hubungan sedentary behavior dengan tekanan darah sistolik sore	57
Tabel 10 Kretjie Morgan.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar 1 Hasil analisa reabilitas kuesioner GPAQ berdasarkan negara	66
Gambar 2 Hasil analisa test retest uji reabilitas kuesioner GPAQ berdasarkan negara .	67
Gambar 3 Hasil analisa uji validitas kuesioner GPAQ berdasarkan negara	67
Gambar 4 Surat keterangan layak etik	68
Gambar 5 Surat permohonan ijin penelitian	69
Gambar 6 Surat keterangan diterima penelitian di Bank Tabungan Negara Bandung	70
Gambar 7 Surat keterangan telah melaksanakan penelitian di Bank Tabungan Negara Bandung	71
Gambar 8 Sertifikasi kalibrasi	72
Gambar 9 Sertifikasi kalibrasi	73
Gambar 10 Time table	74
Gambar 11 Lembar konsul.....	75