

**GAMBARAN *SADENTARY* DAN *JUNK FOOD LIFE STYLE*
PADA PENDERITA HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI
WILAYAH PUSKESMAS BANDUNG TEGAL SELATAN**



TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Pada
Program Diploma III Keperawatan

Oleh :

PUTRI WINDIYATI

23130018

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI KOTA TEGAL
TAHUN 2026**

**GAMBARAN *SADENTARY* DAN *JUNK FOOD LIFE STYLE*
PADA PENDERITA HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI
WILAYAH PUSKESMAS BANDUNG TEGAL SELATAN**



TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Pada
Program Diploma III Keperawatan

Oleh :

PUTRI WINDIYATI

23130018

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI KOTA TEGAL
TAHUN 2026**

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA)

**GAMBARAN *SADENTARY* DAN *JUNK FOOD LIFE STYLE* PADA
PENDERITA HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH
PUSKESMAS BANDUNG TEGAL SELATAN**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh:

Nama : Putri Windiyati
NIM : 23130018

Tegal, 24 September 2026
Menyetujui,

Pembimbing I



Ns. Muhamad Ibnu Hasan, M.Kep
NIDN. 06229069103

Pembimbing II



Adevia Maulidya Chikmah, S.ST, M.Kes
NIDN. 0606118802

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Kode/No :
	Tanggal :
	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR (TA)

GAMBARAN *SADENTARY* DAN *JUNK FOOD LIFE STYLE* PADA PENDERITA HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH PUSKESMAS BANDUNG TEGAL SELATAN

Oleh:

Nama : Putri Windiyati

NIM : 23130018

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahi Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III keperawatan Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua Penguji : Ns. Candra Andodo, M.Kep
NIDN. 0012018903

Anggota Penguji I : Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep
NIDN. 0623129601

Anggota Penguji II : Ns. Muhamad Ibnu Hasan, M.Kep
NIDN. 06229069103

()
()
()

Tegal, 24 September 2026

Menyetujui,

Sekolah Vokasi
Dekan


Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc.
NIPY. 10.007.038

Program Studi Diploma III Keperawatan
Ketua Program Studi


Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITASI

Tugas akhir ini Adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Putri Windiyati

NIM : 23130018

Tanda Tangan :

Tanggal : 2 Juni 2026



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Harkat Negeri, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Putri Windiyati
NIM : 23130018
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran *Sadentary* Dan *Junk Food Life Style* Pada Penderita Hipertensi Pada Usia Produktif

Beserta perangkat yang ada (jika di perlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini, UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database).merawat dan memublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada Tanggal : 21 September 2024

Yang menyatakan,



(Putri Windiyati 23130018)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Air mata yang jatuh hari ini bukan tanda kelemahan, melainkan saksi bahwa aku memilih bertahan ketika keadaan mengajarkanku untuk menyerah."

(ptriwndyti)

Kupersembahkan untuk :

1. Kepada kedua orangtua tercinta terimakasih atas doa setiap langkah dan pengorbanan yang tidak terhitung selama proses pendidikan hingga saat ini serta dukungan sumber penyemangat setiap hari sehingga penyusunan karya tulis ilmiah ini tercapai, Berkat doa dan dukungan yang ibu bapak berikan.
2. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah menjadi tempat cerita, tawa, keluh kesah, serta Bersama sama berjuang untuk menggapai mimpi, memberi semangat dan saling menguatkan satu sama lain selama masa Pendidikan hingga karya tulis ilmiah ini selesai dengan baik. Terimakasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini.
3. Kepada seluruh staf dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah memberikan ilmu, pengalaman, arahan dan dengan sabar telah membimbing serta dukungan selama Pendidikan. Pembelajaran yang selama ini berikan akan sangat berjasa dan berharga bagi penulis dalam menempuh Pendidikan hingga menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Kepada Universitas Harkat Negeri terimakasih atas kesempatan dan kepercayaan yang di berikan kepada penulis untuk menimba ilmu dan perkembangan dalam lingkungan akademik yang kondusif. Berkat fasilitas serta program pembelajaran yang berkualitas penulis dapat memperoleh pengalaman berharga sebagai bekal untuk kedepannya.
5. Kepada diri sendiri terimakasih telah berusaha dengan sepenuh hati, bertahan ditengah Lelah, tidak menyerah sehingga bisa berada pada titik ini, dan teruslah melangkah maju tanpa ragu. Semoga ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik dan bermanfaat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul

“GAMBARAN *SADENTARY* DAN *JUNK FOOD LIFE STYLE* PADA PENDERITA HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH PUSKESMAS BANDUNG TEGAL SELATAN”

dengan baik. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai Gelar Derajat Ahli Madya.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis memperoleh banyak bantuan, bimbingan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak sehingga laporan ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ns. Ardhi Henda K, M. Kep selaku Kepala Prodi D3 Keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.
2. Bapak NS. M Ibnu Hasan, M.Kep.selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Ibu Adevia Maulidya Chukmah, S. ST, M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Segenap Dosen dan staf Prodi D3 Keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.
5. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien stroke non hemoragik.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITASI	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG,SINGKAT DAN ISTILAH.....	xv
ABSTRAK	xix
ABSTRACT.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Studi Kasus	5
1. Manfaat Penelitian	5
2. Manfaat Praktisi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. KONSEP HIPERTENSI	6
1. Pengertian Hipertensi	6
2. Etiologi Hipertensi	7
3. Manifestasi Klinis	10

4. Patofisiologi	11
5. Pathway	13
6. Faktor Resiko Hipertensi.....	14
7. Klasifikasi	15
8. Komplikasi	15
9. Tatalaksana	16
B. Konsep usia produktif.....	18
1. Karakteristik Usia Produktif	18
C. Konsep <i>Sedentary</i>	19
1. Klasifikasi <i>Sedentary</i>	21
D. Konsep <i>Junk Food</i>	21
1. Klasifikasi	22
2. Kebutuhan Gizi	25
3. Kandungan Gizi Setiap Makanan.....	26
E. Kerangka Teori	28
F. Kerangka Konsep.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian	30
B. Subjek Penelitian	30
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	30
D. Fokus Penelitian.....	30
G. Definisi Operasional	31
H. Instrumen Penelitian	33
I. Metode Pengumpulan Data.....	35
J. Etika Penelitian.....	35
K. Metode Analisa Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil.....	37
1. Karakteristik Responden	37
2. Hipertensi	38
3. <i>Sedentary lifestyle</i>	39

4. <i>Junkfood</i>	39
5. Hipertensi berdasarkan <i>Sedentary Lifestyle</i>	40
6. Hipertensi berdasarkan <i>Junkfood Lifestyle</i>	40
B. Pembahasan	41
1. Karakteristik Responden	41
2. Derajat Hipertensi	42
3. Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Penderita Hipertensi Usia Produktif.....	44
4. Gambaran Konsumsi <i>Junk Food</i> Berdasarkan Klasifikasi NOVA	45
5. Hipertensi Berdasarkan <i>Sedentary Lifestyle</i>	46
6. Hipertensi Berdasarkan <i>Junk Food lifestyle</i>	48
C. Keterbatasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway hipertensi	13
Gambar 2.2 Contoh perilaku sedentari. (A) Bermain video game. (B) Menonton televisi. (C) Menggunakan komputer. (D) Membaca buku.....	20
Gambar 2.3 Kerangka Teori	28
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat Konsumsi Junk Food.....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 2. Kuesioner Aktivitas fisik	59
Lampiran 3. Surat keterangan Plagiarisme / Similarity Check	66
Lampiran 4. Jadwal Penelitian	67
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent).....	68
Lampiran 6. Hasil Penelitian.....	69
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	95

DAFTAR ARTI LAMBANG,SINGKAT DAN ISTILAH

DAFTAR ARTI LAMBANG

%	: Persen
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari atau sama dengan
≥	: Lebih dari atau sama dengan
—	: Sampai / rentang / penghubung

SINGKATAN

ACE	: Angiotensin Converting Enzyme (Enzim Pengubah Angiotensin)
ADH	: Antidiuretic Hormone (Hormon Antidiuretik)
ASAQ	: Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (Kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja)
BMI	: Body Mass Index (Indeks Massa Tubuh)
CCB	: Calcium Channel Blockers (Penghambat Saluran Kalsium)
Cross-sectional	: Potong lintang
Database	: Basis data
FFQ	: Food Frequency Questionnaire (Kuesioner Frekuensi Konsumsi Makanan)
Fast Food	: Makanan cepat saji
Housewives	: Ibu rumah tangga
Informed Consent	: Persetujuan setelah penjelasan

<i>Junk Food</i>	: Makanan cepat saji rendah gizi
Keywords	: Kata kunci
<i>Lifestyle</i>	: Gaya hidup
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i> (Satuan intensitas aktivitas fisik)
NOVA	: Klasifikasi makanan berdasarkan tingkat pengolahan
Pathway	: Jalur
Physical Activity	: Aktivitas fisik
RMR	: <i>Resting Metabolic Rate</i> (Laju metabolisme saat istirahat)
Screening	: Skrining
Sedentary	: Kurang bergerak
<i>Sedentary Lifestyle</i>	: Gaya hidup kurang bergerak
Silent Killer	: Pembunuh diam-diam
<i>Snack Food</i>	: Makanan ringan
Ultra-processed Foods	: Makanan ultra-proses
Univariate Analysis	: Analisis univariat
Video Game	: Permainan video

ISTILAH

Hipertensi	: Kondisi tekanan darah tinggi.
<i>Sedentary</i>	: Perilaku kurang bergerak.
<i>Sedentary lifestyle</i>	: Gaya hidup kurang bergerak.
<i>Junk food</i>	: Makanan rendah nilai gizi dengan kandungan lemak, gula, dan garam tinggi.
<i>Fast food</i>	: Makanan cepat saji.

Lifestyle : Gaya hidup.

Patogenesis : Proses terjadinya suatu penyakit.

Patofisiologi : Perubahan fungsi tubuh akibat penyakit.

Perfusi : Aliran darah ke jaringan tubuh.

Ekstraseluler : Ruang di luar sel.

Kaliber pembuluh darah : Diameter pembuluh darah.

Obesitas : Penumpukan lemak berlebih dalam tubuh.

Komplikasi : Penyakit atau gangguan yang timbul akibat penyakit utama.

Aterosklerosis : Penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan plak.

Retinopati : Kerusakan retina mata.

Diuretik : Obat yang meningkatkan pengeluaran urine.

Farmakologis : Penatalaksanaan menggunakan obat.

Nonfarmakologis : Penatalaksanaan tanpa obat.

DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) : Pola makan untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Sedentary behavior : Perilaku dengan pengeluaran energi sangat rendah.

MET (Metabolic Equivalent of Task) : Satuan intensitas aktivitas fisik.

RMR (Resting Metabolic Rate) : Laju metabolisme saat istirahat.

NOVA : Sistem klasifikasi makanan berdasarkan tingkat pengolahan.

Ultra-processed food : Makanan ultra-proses.

Cross-sectional : Penelitian potong lintang.

Accidental sampling : Teknik pengambilan sampel berdasarkan responden yang ditemui secara kebetulan.

Populasi : Seluruh subjek penelitian.

Sampel : Sebagian dari populasi yang diteliti.

Responden : Orang yang menjadi subjek penelitian.

Instrumen penelitian : Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Kuesioner : Daftar pertanyaan untuk memperoleh data

Variabel : Karakteristik yang diteliti dalam penelitian.

Definisi operasional : Penjelasan variabel yang dapat diukur.

Analisis univariat : Analisis terhadap satu variabel.

Validitas : Tingkat ketepatan alat ukur.

Reliabilitas : Tingkat konsistensi alat ukur.

ABSTRAK

Windiyati, Putri; Ibnu Hasan, Muhamad: Maulidya Chikmah, Adevia

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat pada usia produktif. Gaya hidup tidak sehat seperti *sedentary lifestyle* dan *junk food lifestyle* menjadi faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* dan *junk food lifestyle* pada penderita hipertensi usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Bandung Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 37 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner karakteristik responden, *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase. **Hasil:** Mayoritas responden berusia 51–64 tahun (54,1%), berjenis kelamin perempuan (86,5%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (81,1%), tidak merokok (94,6%), memiliki riwayat hipertensi (56,8%), dan mengalami hipertensi derajat I (78,4%). Sebagian besar responden memiliki *sedentary lifestyle* kategori sedang serta masih mengonsumsi makanan ultra-proses (NOVA 4), meskipun konsumsi makanan alami (NOVA 1) masih mendominasi pola makan sehari-hari. **Kesimpulan:** Sebagian besar penderita hipertensi usia produktif memiliki *sedentary lifestyle* kategori sedang dan masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan ultra-proses sehingga diperlukan edukasi mengenai peningkatan aktivitas fisik dan penerapan pola makan sehat untuk membantu pengendalian hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, *sedentary lifestyle*, *junk food lifestyle*, usia produktif.

ABSTRACT

Windiati, Putri; Ibnu Hasan, Muhamad: Maulidya Chikmah, Adevia

Background: Hypertension is a non-communicable disease with an increasing prevalence among productive-age adults. Unhealthy lifestyles, including sedentary behavior and junk food consumption, contribute to the development of hypertension. **Objective:** This study aimed to describe sedentary lifestyle and junk food lifestyle among productive-age patients with hypertension at Bandung Public Health Center, South Tegal District, Tegal City. **Methods:** This descriptive study used a cross-sectional approach involving 37 respondents selected through accidental sampling. Data were collected using respondent characteristic questionnaires, the *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), and the *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages. **Results:** Most respondents were aged 51–64 years (54.1%), female (86.5%), housewives (81.1%), non-smokers (94.6%), had a history of hypertension (56.8%), and were classified as Grade I hypertension (78.4%). Most respondents had a moderate sedentary lifestyle and still consumed ultra-processed foods (NOVA 4), although minimally processed foods (NOVA 1) remained the dominant dietary pattern. **Conclusion:** Most productive-age patients with hypertension had a moderate sedentary lifestyle and continued consuming ultra-processed foods, indicating the need for education on increasing physical activity and adopting healthy dietary habits to support hypertension control.

Keywords: hypertension, *sedentary lifestyle*, *junk food lifestyle*, productive age.