

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI DEWASA MUDA**

SKRIPSI



Oleh :

Heni Wulansari

NIM. 24102347

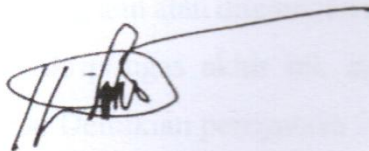
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Gambaran Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Pada Hipertensi Dewasa Muda” telah di uji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

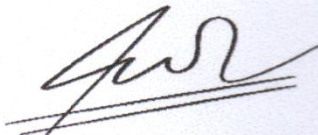
Nama : Heni Wulansari
NIM : 24102347
Hari, Tanggal : Selasa, 27 Januari 2026
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji Ketua



Roby Aji Permana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 07140669205

Penguji II,



Achmad Efrizal Amrullah, S.kep., Ns., M.Si
NIDN. 0719128102

Penguji III,



Ina Martiana, S,Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0728039203



Ai Nur Zannah, S.ST.,M.Keb.
NIDN 0719128902

GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI DEWASA MUDA

Analysis of Factors Affecting Blood Pressure in Young Adults with Hypertension

Heni wulansari¹, Ina Martina²

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

*Korespondensi Penulis : martiana.ina@gmail.com

Published

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah, akibatnya pada usia muda jarang control sehingga resiko hipertensi tidak terdeteksi. **Tujuan:** penelitian dilakukan untuk menggambarkan faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah pada dewasa muda. **Metode:** Metode penelitian *Cross Sectional*. Pengambilan data menggunakan instrument berupa kuesioner yaitu pola makan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, pola aktivitas fisik *Global Physical Activity Quest (GPAQ)*, dan pola tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Dengan menggunakan tehnik *total sampling* 30 responden. **Hasil:** hasil gambaran faktor pola makan 19 responden (61,3%) dengan kebiasaan pola makan yang baik, 11 responden (35,5%) memiliki kebiasaan tidak baik, hasil gambaran aktivitas fisik menunjukan 18 responden (60,0%) memiliki kebiasaan aktivitas fisik rendah, 4 responden (13,3%) dengan kegiatan aktivitas fisik sedang dan 8 responden (26,7) dengan kebiasaan aktivitas fisik tinggi. Hasil gambaran faktor pola tidur menunjukan 4 responden (13,3%) mempunyai kebiasaan pola tidur cukup dan 8 responden (26,7) kebiasaan tidur buruk dan 18 responden (60,0%) memiliki kebiasaan tidur yang sangat buruk. **Kesimpulan:** kebanyakan responden dengan kebiasaan makan yang bai, namun di dominasi oleh aktivitas fisik rendah dan pola tidur sangat buruk sehingga mempengaruhi pada hipertensi dewasa muda.

Kata Kunci: Hipertensi, pola makan, aktivitas fisik, pola tidur

Abstract

Hypertension is a significant non-communicable disease; however, young adults rarely undergo check-ups, leaving the risk of hypertension undetected. Objective: This study aimed to describe the factors influencing blood pressure among young adults. **Methods:** A cross-sectional study design was employed. Data were collected using the *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* for dietary habits, the *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* for physical activity patterns, and the *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* for sleep patterns. A total sampling technique was used, involving 30 respondents. **Results:** Regarding dietary habits, 19 respondents (61.3%) exhibited good habits, while 11 (35.5%) had poor habits. Physical activity assessments showed that 18 respondents (60.0%) engaged in low levels of physical activity, 4 (13.3%) in moderate activity, and 8 (26.7%) in high activity. Sleep pattern assessments revealed that 4 respondents (13.3%) had adequate sleep habits, 8 (26.7%) had poor sleep habits, and 18 (60.0%) had very poor sleep habits. **Conclusion:** Although most respondents maintained good dietary habits, the majority exhibited low physical activity levels and very poor sleep patterns, factors that contribute to hypertension among young adults.

Keywords: Hypertension, diet, physical activity, sleep patterns