

GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* MENURUT DERAJAT HIPERTENSI USIA 25-45 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ROWOSARI KOTA SEMARANG

**DYAH NURPERTIWI-25000121140338
2025-SKRIPSI**

Latar belakang: Hipertensi atau “*Silent Killer*” merupakan kondisi dimana tekanan darah dipembuluh darah mengalami peningkatan secara kronis yang disebabkan ketidakstabilan arteri dengan tekanan darah yang berlebihan. Hipertensi ditunjukkan dengan angka sistolik dan diastolik $\geq 140/90$ mmHg. Salah satu faktor risiko seseorang mengidap hipertensi adalah *sedentary lifestyle*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* menurut derajat hipertensi usia 25-45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Rowosari Kota Semarang, karena saat ini informasi *sedentary lifestyle* pada hipertensi belum spesifik sehingga perlu kajian secara mendalam untuk melakukan pengendalian yang tepat dan mengurangi risiko hipertensi pada penderita. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan metode penelitian *semi-mixed methods*, merupakan penggabungan antara kuantitatif dan kualitatif dengan pendekatan studi *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat usia 25-45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Rowosari. Mereka dipilih dengan teknik probability yaitu cluster random sampling. **Hasil:** Sebuah penelitian pada masyarakat usia 25-45 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari Kota Semarang, menemukan faktor risiko terjadinya hipertensi derajat 1 yaitu usia dewasa awal (25-40 tahun) (41,4%), jenis kelamin laki-laki (45,7%), masyarakat bekerja (47,7%), BMI obesitas (41,3%), lingkaran perut tidak normal (39,7%), intensitas fisiknya rendah (42,2%) dan *sedentary lifestyle* buruk (42,1%). **Simpulan:** Proporsi dari masing-masing variabel karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendapatan keluarga, BMI, lingkaran perut, intensitas fisik) telah ditetapkan, bersamaan dengan pemahaman tentang faktor risiko hipertensi seperti *sedentary lifestyle* yang berkontribusi terhadap peningkatan derajat hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, *sedentary lifestyle*, Perilaku, Usia