

## Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Kantoran = The Relationship between Sedentary Lifestyle and Hypertension in Office Workers

Ayu Wulandari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920567120&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit utama kecacatan dan kematian di dunia. Gaya hidup kurang gerak seperti sedentary lifestyle menjadi salah satu penyebab penyakit hipertensi karena banyaknya kemudahan yang terjadi akibat semakin majunya teknologi. Sedentary lifestyle merupakan aktivitas minim gerak yang didominasi dengan aktivitas duduk atau berbaring dalam yang lama. Hal tersebut tidak lepas dari kehidupan di area perkantoran yang didominasi aktivitas duduk. Terdapat banyak hal yang memungkinkan seseorang untuk duduk dalam waktu lama seperti mengemudi menuju dan pulang dari tempat kerja, sarapan, makan malam, duduk di kursi kerja, menonton televisi, menggunakan komputer dan bersosialisasi. Oleh karena itu, penelitian ini terutama bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi pada pekerja kantoran. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 107 pekerja kantoran di Jakarta Selatan. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan cross-sectional untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan kuesioner Workspace Sitting Questionnaire (WSQ) dan pengecekan tekanan darah secara langsung. Penelitian ini menggunakan uji Chi-Square dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi ( $p = 0.038 < \hat{I} \pm 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merekomendasikan untuk merancang program intervensi sebagai upaya mencegah hipertensi dengan menekan perilaku sedentary lifestyle di lingkungan perkantoran.

.....Hypertension is one of the leading diseases of disability and death in the world. Sedentary lifestyle is one of the causes of hypertension because of the many conveniences that occur due to the advancement of technology. Sedentary lifestyle is a sedentary activity that is dominated by prolonged sitting or lying down. This cannot be separated from life in office areas that are dominated by sitting activities. There are many things that allow a person to sit for a long time such as driving to and from work, breakfast, dinner, sitting in a work chair, watching television, using a computer and socialising. Therefore, this study mainly aims to determine the relationship between sedentary lifestyle behaviour and the incidence of hypertension in office workers. This study used purposive sampling technique with a total sample of 107 office workers in South Jakarta. This research design uses descriptive correlation with a quantitative approach and cross-sectional design to collect data. This study used the Workspace Sitting Questionnaire (WSQ) and direct blood pressure checks. This study used the Chi-Square test with the results there is a significant relationship between sedentary lifestyle behaviour and the incidence of hypertension ( $p = <.001 < \hat{I} \pm 0.05$ ). Based on the results of the study, the researcher recommends designing an intervention program as an effort to prevent hypertension by suppressing sedentary lifestyle behaviour in the office environment.