

HASIL PENELITIAN SKRIPSI



**HUBUNGAN OBESITAS, AKTIVITAS FISIK, DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ANDALAS
KOTA PADANG TAHUN 2025**

Oleh :

AULIA RAHMATIKA

No. BP. 1911223020

**Diajukan Sebagai Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYRAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Januari 2026

Aulia Rahmatika, No. BP. 1911223020

**HUBUNGAN OBESITAS, AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN USIA PRODUKTIF DI
PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG TAHUN 2025**

xii + 92 halaman, 10 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang mengalami peningkatan diatas batas normal yang ditandai oleh angka sistolik dan angka diastolik. Tekanan darah seseorang dikatakan normal jika angka tekanan darah.. Faktor yang dapat menyebabkan hipertensi diantaranya disebabkan oleh obesitas, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan obesitas, aktivitas fisik, dan kualitas tdiur dengan kejadian hipertensi pada pasien usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember – Januari 2026. Sampel penelitian sebanyak 91 pasien usia 30-50 tahun di Puskesmas Andalas Kota Padang. Pengambilan data berupa pengukuran *Indeks Masa Tubuh*, aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p-value* <0,05. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p-value* >0,05.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Daftar Pustaka : 74 (2010-2025)

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, hipertensi, kualitas tidur, obesitas.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, January 2026
Aulia Rahmatika, BP 1911223020**

**THE CORRELATION BETWEEN OBESITY, PHYSICAL ACTIVITY, AND
SLEEP QUALITY WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG
PRODUCTIVE-AGE PATIENTS AT ANDALAS PUBLIC HEALTH CENTER,
PADANG CITY, IN 2025**

xii + 92 pages, 10 tables, 2 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Objective

Hypertension is a condition where an individual's blood pressure rises above normal limits, characterized by systolic and diastolic numbers. A person's blood pressure is considered normal if the pressure figures are. Factors that can hypertension pressure include obesity, physical activity, and sleep quality. This study aims to determine the correlation between obesity, physical activity, and sleep quality with the incidence of hypertension among productive-age patients at the Andalas Public Health Center, Padang City, in 2025.

Methods

This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The research was conducted from December to January 2026. The sample consisted of 83 patients aged 30–50 years at the Andalas Public Health Center, Padang City. Data collection involved measuring Body Mass Index (BMI), assessing physical activity using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and evaluating sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Samples were selected using a purposive sampling technique. Data analysis was performed using the Chi-Square test.

Results

The results showed that there was a significant correlation between obesity and sleep quality with the incidence of hypertension ($p\text{-value} < 0.05$). There was no significant correlation between physical activity and the incidence of hypertension ($p\text{-value} > 0.05$).

Conclusion

There is a significant correlation between obesity and sleep quality with the incidence of hypertension, while no significant correlation was found between physical activity and the incidence of hypertension.

References: 74 (2010-2025)

Keywords: Hypertension, obesity, physical activity, sleep quality