

SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY WORK*, INDEKS MASSA TUBUH, DAN LINGKAR PERUT TERHADAP RISIKO HIPERTENSI PADA PEKERJA KANTOR XYZ DI KOTA PALEMBANG



OLEH

NAMA : NASYWA INDAH SUYTA

NIM : 10011282126119

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY WORK*, INDEKS MASSA TUBUH, DAN LINGKAR PERUT TERHADAP RISIKO HIPERTENSI PADA PEKERJA KANTOR XYZ DI KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : NASYWA INDAH SUYTA

NIM : 10011282126119

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 14 Mei 2025

Nasywa Indah Suyta; Dibimbing oleh Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc

Hubungan Perilaku *Sedentary work*, Indeks Massa Tubuh, dan Lingkar Perut Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang

(xiv + 79 halaman, 22 tabel, 4 gambar, 4 lampiran)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi perhatian di seluruh dunia terutama Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2023 prevalensi penduduk di Indonesia yang terkena hipertensi di atas usia 18 tahun berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,6% dan hipertensi berdasarkan hasil pengukuran sebesar 30,6%. Di Sumatera Selatan khususnya Kota Palembang penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar di Kota Palembang Tahun 2023 berdasarkan data *Laporan Penyelenggaraan Pemerintah Daerah* adalah sebesar 435.336 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sedentary work*, IMT, dan lingkar perut terhadap risiko hipertensi pada pekerja kantor XYZ di Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Minimal sampel dalam penelitian ini berjumlah 63 orang pekerja kantoran yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan tekanan darah, pengukuran berat badan dan tinggi badan serta pengisian kuesioner terkait durasi dan proporsi waktu yang digunakan oleh pekerja dalam berbagai posisi atau aktivitas fisik selama jam kerja. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary work* terhadap risiko hipertensi ($1.000 > 0,05$) dan indeks massa tubuh terhadap risiko hipertensi ($0,122 > 0,05$). Namun, pada lingkar perut memiliki hubungan yang signifikan terhadap risiko hipertensi ($0,001 < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa lingkar perut memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko hipertensi. Diperlukan intervensi promotif dan preventif, seperti program *medical checkup* rutin, seminar atau webinar seputar kesehatan dan membuat kegiatan olahraga rutin di instansi untuk menurunkan risiko hipertensi pada populasi pekerja kantoran.

Kata kunci : Risiko Hipertensi, Hipertensi, *Sedentary work*, Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut, Pekerja Kantor.

Kepustakawan : 68 (2003-2025)

**OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITY OF SRIWIJAYA**

Nasywa Indah Suyta ; Supervised By Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc

***The Relationship Between Sedentary Work Behavior, Body Mass Index, And
Waist Circumference To The Risk Of Hypertension In XYZ Office Workers In
Palembang City***

(xiv + 79 pages, 22 tables, 4 figures, 4 attachments)

ABSTRACT

Hypertension is one of the diseases that is of concern throughout the world, especially in Indonesia. Based on Riskesdas data in 2023, the prevalence of the population in Indonesia with hypertension over the age of 18 years based on a doctor's diagnosis was 8.6% and hypertension based on measurement results was 30.6%. In South Sumatra, especially Palembang City, hypertension sufferers who received health services according to standards in Palembang City in 2023 based on data from the Regional Government Implementation Report were 435,336 people. This study aims to determine the relationship between sedentary work, BMI, and waist circumference with the risk of hypertension in XYZ office workers in Palembang City. This study uses a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample in this study was 63 office workers who were selected by purposive sampling. Data were collected through blood pressure checks, weight and height measurements, and filling out questionnaires related to the duration and proportion of time spent by workers in various positions or physical activities during working hours. Data analysis was carried out using the chi-square test and logistic regression. The results showed that there was no significant relationship between sedentary work behavior and the risk of hypertension and body mass index on the risk of hypertension ($0,122 > 0,05$). However, waist circumference had a significant relationship with the risk of hypertension ($0,001 < 0,05$). This study concluded that waist circumference had a significant relationship with the risk of hypertension. Promotive and preventive interventions, such as physical activity programs in the workplace, are needed to reduce the risk of hypertension in the office worker population.

Keywords : Hypertension Risk, Hypertension, Sedentary work, Body Mass Index, Waist Circumference, Office Workers.

Bibliography : 68 (2003-2025)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarism. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 14 Mei 2025

Yang bersangkutan,



Nasywa Indan Suyta

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY WORK*, INDEKS MASSA TUBUH, DAN LINGKAR PERUT TERHADAP RISIKO HIPERTENSI PADA PEKERJA KANTOR XYZ DI KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :

NASYWA INDAH SUYTA
10011282126119

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM
NIP. 197606092002122001

Indralaya, 14 Mei 2025
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Poppy'.

Poppy Fujianti, S.K.M., M.Sc
NIP. 199008312022032009

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "*Hubungan Perilaku Sedentary Work, Indeks Massa Tubuh, Dan Lingkar Perut Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ Di Kota Palembang*" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat pada tanggal 06 Mei 2025.

Indralaya, 06 Mei 2025

Tim Penguji Skripsi

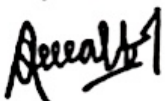
Ketua :

1. Dina Waldani, S.K.M., M.Kes
NIP. 198807272023212042

()

Penguji :

2. Adelina Irmayani Lubis, S.K.M., M.K.M
NIP. 199108112023212039
3. Poppy Fujianti, S.K.M., M.Sc
NIP. 199008312022032009

()

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnanarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Asmaripa Ajiy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042002

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Nasywa Indah Suyta
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang/ 29 Desember 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Yayasan 1, Lrg. Talang Jawa, No.17.44, Kota Palembang
Email : suytaindah@gmail.com
Motto : *Sabr and Tawakkul Behind Effort Will Pay Off*

Riwayat Pendidikan

2009-2015 : SD Pusri Palembang
2015-2018 : SMP Negeri 8 Palembang
2018-2021 : SMA Negeri 5 Palembang
2021-2025 : Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

2021-2022 : Putri Hijab Sumsel
2022-2023 : Staff Divisi Sosmas HIMKESMA Universitas Sriwijaya
2023-2024 : Staff Ahli Divisi Sosmas HIMKESMA Universitas Sriwijaya
2023-2025 : Public Collaboration OHSA FKM Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku *Sedentary Work*, Indeks Massa Tubuh, dan Lingkar Perut Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang”, sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes selaku ketua Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Poppy Fujianti, S.K.M.,M.Sc selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, meluangkan waktu untuk memberikan arahan, semangat serta dukungan untuk meyakinkan penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga Ibu selalu dalam lindungan Allah SWT, dan dilancarkan segala urusannya.
3. Ibu Dina Waldani, S.K.M.,M.Kes dan Ibu Adelina Irmayani Lubis, S.K.M.,M.K.M selaku penguji skripsi yang telah meluangkan waktu memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Seluruh staff pengajar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Seluruh pihak yang terlibat di Kantor XYZ di Kota Palembang yang telah membantu dan memberikan izin agar penelitian ini bisa berjalan dengan baik.

6. Kedua orang tua penulis, Ayah Welly Supryanto, S.T dan Bunda Rita Maila, S.Tr.Gz atas segala do'a, dukungan, nasehat, dan pengorbanan selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak Ayah Bunda.
7. Adik-adikku tersayang, Siti Chairunnisah Suyta dan Almira Maiza Suyta, terima kasih sudah memberikan semangat, do'a, dukungan, dan menjadi salah satu alasan penulis bertahan sampai sejauh ini.
8. Kepada Nenek, Atuk, Wowo, Pakwo, Maknga dan semua keluarga besar yang telah memberikan semangat, mendoakan, menasehati penulis untuk semangat dalam mengerjakan skripsi dan segala urusan perkuliahan.
9. Kepada Tarisha Kahla yang telah membantu penulis selama penyusunan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun, terima kasih telah menemani, mendoakan, memberikan semangat serta motivasi dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga kamu selalu dilancarkan segala urusannya.
10. Kepada Salsabila yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk dapat memberikan yang terbaik dan menyelesaikan skripsi ini. Semoga kamu selalu sehat dan dilancarkan urusannya.
11. Teman baik selama perkuliahan sampai sekarang, Nadin, Yayak, Neta, Fania, Riski Tiara, Ghina sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini atas dukungan dari kalian.
12. Kepada sahabat magang MCP ku, Manda dan Fifi terimakasih sudah memberikan dukungan, doa, dan motivasi untuk bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala cita-cita kita dapat Allah kabulkan.
13. Kepada Aisyah Maharani terimakasih juga telah bersama-sama berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Sahabat tercinta kepada Rara, Alfina, Peye, Onak, Nailah, Taswiyah, Joya, Aurn dan Ryassa terima kasih banyak atas dukungan serta motivasi yang sudah diberikan, mendengarkan curhatan penulis, sehingga penulis bisa bertahan dan dapat menyelesaikan skripsi ini.

15. Untuk diri sendiri, terima kasih ya Nasywa sudah bertahan sampai titik ini, dengan segala tantangan dan rasa takut tetapi sudah mau berani untuk bisa menyelesaikan skripsi ini, terima kasih untuk tidak pernah berhenti, putus asa, dan kuat dalam menghadapi situasi apapun.

Proud of you, Nasywa !

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis memohon maaf dan menerima saran yang bersifat membangun dan bermanfaat di masa yang akan datang. Akhir kata penulis, mengucapkan terima kasih dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Indralaya, 29 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	6
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Kesehatan.....	6
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.5.1 Tempat.....	7
1.5.2 Waktu.....	7
1.5.3 Materi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Pekerjaan Kantor	8
2.1.1 Pekerja Kantor Instansi Pemerintahan.....	8
2.1.2 Waktu dan Hari Kerja Pekerja Instansi Pemerintahan	9
2.1.3 Pekerja Kantor Bank BUMN (Badan Usaha Milik Negara).....	9
2.2 Tekanan Darah.....	10
2.2.1 Sistolik	10
2.2.2 Diastolik.....	11
2.2.3 Pengukuran Tekanan Darah	11
2.3 Hipertensi	13
2.3.1 Definisi Hipertensi.....	13
2.3.2 Klasifikasi Hipertensi	14
2.3.3 Risiko Hipertensi	15
2.3.4 Faktor Risiko Hipertensi	15
2.4 Komplikasi Hipertensi	24
2.4.1 Kolesterol	24
2.4.2 Diabetes.....	25
2.5 Kerangka Teori.....	26
2.6 Kerangka Konsep.....	27
2.7 Definisi Operasional	28
2.8 Penelitian Terdahulu	31
2.9 Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
3.2.1 Populasi Penelitian	35
3.2.2 Sampel Penelitian	35
3.2.3 Kriteria Sampel.....	37
3.3 Teknik Sampling.....	37
3.4 Variabel	38
3.5 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	38
3.5.1 Jenis Data	38
3.5.2 Cara Pengumpulan Data	38
3.5.3 Alat Pengumpulan Data	38
3.6 Pengolahan Data.....	39
3.7 Analisis dan Penyajian Data.....	40
3.7.1 Analisis Data Univariat.....	40
3.7.2 Analisis Data Bivariat.....	40
3.7.3 Penyajian Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
4.1.1 Kantor X di Kota Palembang.....	42
4.1.2 Kantor Y di Kota Palembang.....	42
4.1.3 Kantor Z di Kota Palembang.....	42
4.2 Hasil Penelitian.....	43
4.2.1 Hasil Analisis Univariat	43
4.2.2 Hasil Analisis Bivariat	54
BAB V PEMBAHASAN	58
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	58
5.2 Pembahasan	58
5.2.1 Hubungan <i>Sedentary Work</i> Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang.....	58
5.2.2 Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang	63
5.2.3 Hubungan Lingkar Perut Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang.....	66
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
6.1 Kesimpulan.....	70
6.2 Saran	70
6.2.1 Bagi Instansi.....	70
6.2.2 Bagi Pemerintah	71
6.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	15
Tabel 2. 2 Kategori Indeks Massa Tubuh	20
Tabel 2. 3 Definisi Operasioanl	28
Tabel 2. 4 Penelitian Terdahulu	31
Tabel 3. 1 Distribusi Sampel Penelitian	36
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin Responden	43
Tabel 4. 2 Usia Responden	44
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif Massa Kerja Responden.....	45
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Nilai Tekanan Darah Sistolik Pekerja Kantor XYZ	46
di Kota Palembang.....	46
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Nilai Tekanan Darah Distolik Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang.....	46
Tabel 4. 6 Frekuensi Risiko Hipertensi Berdasarkan Nilai Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang	47
Tabel 4. 7 Frekuensi Risiko Hipertensi Pekerja Kantor XYZ.....	47
Tabel 4. 8 Statistik Deskriptif Nilai Sedentary work Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang	48
Tabel 4. 9 Frekuensi Sedentary Work Pada Setiap Kantor.....	49
Tabel 4. 10 Frekuensi Sedentary Work Responden Kantor XYZ di Kota Palembang	49
Tabel 4. 11 Statistik Deskriptif Nilai Indeks Massa Tubuh Responden.....	50
Tabel 4. 12 Frekuensi Nilai Indeks Massa Tubuh Pada Setiap Kantor.....	50
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang.....	51
Tabel 4. 14 Statistik Deskriptif Nilai Lingkar Perut Pekerja Kantor XYZ	51
Tabel 4. 15 Statistik Deskriptif Nilai Lingkar Perut Pada Responden Laki-Laki	52
Tabel 4. 16 Statistik Deskriptid Nilai Lingkar Perut Pada Responden Perempuan	52
Tabel 4. 17 Frekuensi Nilai Lingkar Perut Pada Setiap	53

Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Lingkar Perut Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang	53
Tabel 4. 19 Analisis Hubungan Sedentary Work Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang	54
Tabel Sumber : Hasil Pengolahan Data Penelitian Tahun 2025	54
Tabel 4. 20 Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang	55
Sumber : Hasil Pengolahan Data Penelitian Tahun 2025	55
Tabel 4. 21 Analisis Lingkar Perut Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantor XYZ di Kota Palembang	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	27
Gambar 4. 1 Diagram Lingkaran Jenis Kelamin Responden	44
Gambar 4. 2 Diagram Lingkaran Usia Responden	45

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Suatu penyakit yang menjadi perhatian dunia saat ini ialah penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular termasuk dalam jenis penyakit yang memiliki risiko kematian terbesar di dunia. Salah satu penyakit kardiovaskular adalah hipertensi. Hipertensi di Indonesia sendiri merupakan penyebab kematian ketiga di semua kalangan umur dan nomor 3 penyumbang kematian setelah stroke dan TB. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2023 prevalensi penduduk di Indonesia yang terkena hipertensi di atas usia 18 tahun berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,6% dan hipertensi berdasarkan hasil pengukuran sebesar 30,6%.

Data prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur dengan kategori hipertensi diagnosis dokter dan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut SKI (Survei Kesehatan Indonesia) tahun 2023 dibagi menjadi beberapa kelompok. Untuk kategori hipertensi berdasarkan pengukuran didapatkan persentase kelompok umur 18-24 tahun mengalami hipertensi sebesar 10,7%, kelompok umur 25-34 tahun sebesar 17,4%, kelompok umur 35-44 sebesar 27,2%, usia 45-54 tahun sebesar 39,1%, usia 55-64 tahun sebesar 49,5%, usia 65-74 tahun sebesar 57,8% dan usia 75 tahun keatas sebesar 64,0%. Berdasarkan angka prevalensi dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 tersebut dapat dikatakan bahwa hipertensi pada kelompok umur tertentu dengan kategori hipertensi berdasarkan hasil pengukuran memiliki hasil yang cukup besar.

Pada data Riskesdas tahun 2023 juga menggambarkan prevalensi hipertensi berdasarkan kategori pekerjaan pegawai PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD dengan kategori hipertensi berdasarkan diagnosis dokter didapatkan sebesar 10,9% serta pada kategori hipertensi berdasarkan hasil pengukuran didapatkan sebesar 32,4%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Selatan sendiri pada tahun 2023 berdasarkan data ("Laporan Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka," 2023) pada kategori penduduk umur ≥ 18 tahun untuk kategori hipertensi diagnosis dokter didapatkan sebesar 7,8% sedangkan kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran didapatkan prevalensi sebesar 26,5%.

Penyakit hipertensi ini disebabkan oleh beberapa faktor yakni faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dari penyakit hipertensi ini ialah jenis kelamin, usia, dan genetik. Sedangkan, faktor yang dapat dimodifikasi seperti kurangnya aktifitas fisik, mengonsumsi makanan tinggi garam, tinggi gula, tinggi lemak, merokok, mengonsumsi kafein secara berlebih, *sedentary work*, indeks massa tubuh dan lingkar perut (Fransiskus Hardin Berot, SKM. & A., 2022).

Faktor yang dapat dimodifikasi ini ialah faktor yang mampu mencegah penyakit hipertensi muncul dan mengganggu kesehatan kita. Diantara beberapa faktor tersebut kita dapat melihat pengaruh dari ketiga faktor yakni *sedentary work*, indeks massa tubuh dan lingkar perut terhadap risiko penyakit hipertensi. Salah satu faktor gaya hidup saat bekerja atau perilaku *sedentary work* adalah suatu kondisi dimana seseorang menghabiskan waktunya dengan duduk saat bekerja menggunakan komputer lebih dari dua jam. Aktivitas tersebut biasa dilakukan oleh pekerja kantoran (Oktaviarini et al., 2019).

Menurut OHSA (*Occupational Health Safety Assosiation*) dalam buku *Prollonged Static Sitting At Work* mengatakan bahwa perilaku duduk lama di tempat kerja selama lebih dari 2 jam termasuk dalam perilaku *sedentary work*. Hal ini tentu menjadi suatu aktivitas yang biasa dialami oleh pekerja kantor apalagi jika mereka merasakan suatu dampak kesehatan dari kebiasaan tersebut seperti *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) atau gangguan pada fungsi sendi, ligamen, otot, saraf dan tendon, serta tulang belakang.

Selain faktor *sedentary work* adapun faktor lain juga yang menjadi faktor risiko hipertensi seperti indeks massa tubuh dan lingkar perut. Indeks massa tubuh atau IMT merupakan suatu cara ukur yang dapat digunakan dalam mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hossain tahun 2019 menyatakan bahwa IMT berhubungan positif terhadap kejadian hipertensi. Indeks massa tubuh sangat mempengaruhi kesehatan manusia sebab apabila nilai indeks massa tubuh mengalami peningkatan dari nilai normal maka akan menyebabkan risiko penyakit hipertensi (Yogeswara et al., 2023).

Nilai indeks massa tubuh yang dapat mempengaruhi terhadap risiko hipertensi ini disebabkan oleh berat badan yang berlebih yang dapat menyebabkan obesitas. Apabila seseorang mengalami obesitas maka proses suplai oksigen dan makanan akan terganggu. Hal ini dapat meningkatkan volume darah dalam pembuluh darah. Peningkatan ini akan mempengaruhi peningkatan curah jantung yang pada akhirnya akan menyebabkan peningkatan tekanan darah, jika tekanan dalam pembuluh darah meningkat maka akan berisiko hipertensi (Yogeswara et al., 2023).

Faktor lainnya yang dapat berisiko penyakit hipertensi adalah lingkaran perut. Lingkaran perut dapat mempengaruhi risiko hipertensi sebab dapat menggambarkan adanya timbunan lemak di dalam rongga perut. Semakin besar nilai lingkaran perut menunjukkan adanya timbunan lemak yang berlebihan dalam rongga perut. Penimbunan lemak yang berlebih dalam rongga perut dapat memicu kenaikan berat badan dan adipositas kronis yang dapat menyebabkan adanya perubahan neuro-hormon dan adaptasi pada sistem kardiovaskular (Arifin et al., 2019).

Perubahan neuro-hormonal yang terjadi merupakan aktivasi sistem renin *angiotensin-aldosteron* dan aktivasi sistem saraf simpatik yang dapat meningkatkan akumulasi lemak visceral merupakan prediktor kuat terjadinya hipertensi arteri (Farmer, 2004). Dari beberapa faktor risiko hipertensi tersebut yang dapat membantu kita dalam mengurangi risiko hipertensi ialah perilaku kurang gerak dalam bekerja atau *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkaran perut (Johnathan et.al., 2017).

Pada kenyataannya penyakit seperti hipertensi ini dapat berisiko kepada seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang rendah dalam sehari-hari. Hal ini biasa dijumpai oleh pekerja kantor. Pekerja kantor sendiri berdasarkan Peraturan Presiden No.21 Tahun 2023 tentang hari kerja dan jam kerja instansi pemerintahan menyatakan bahwa pegawai pemerintahan atau ASN menghabiskan waktu kerja 37 jam 30 menit dalam satu minggu. Sehingga, jika melihat hari kerja di kantor pemerintahan biasa menghabiskan 6 hari kerja dalam 1 minggu maka para pekerja tersebut menghabiskan waktu rata-rata 6 jam 30 menit. Salah satu pekerja kantor yang memiliki jam kerja yang cukup padat dalam satu hari ialah pekerja kantor pemerintahan dan kantor Badan Usaha Milik Negara (BUMN).

Kantor pemerintahan dan kantor BUMN rata-rata menghabiskan waktunya dengan berkegiatan duduk di depan komputer atau laptop. Sehingga, perilaku tersebut jelas termasuk dalam *sedentary work* atau perilaku duduk yang mengeluarkan sedikit energi dan termasuk kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Apabila para pekerja sudah tergolong dalam kategori *sedentary work* maka hal tersebut akan memunculkan dampak kesehatan. Sejalan dengan penelitian Badr pada tahun 2021 didapatkan bahwa sebesar 66,4% peserta tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi dan memerlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh dokter. Selain itu, pada penelitian Oktaviarini tahun 2019 menyatakan bahwa faktor yang terbukti sebagai faktor risiko hipertensi pada pegawai di perimeter pelabuhan adalah jenis kelamin laki-laki dan jenis pekerjaan struktural, sedangkan perilaku sedentari ≥ 6 jam/hari merupakan faktor protektif. Faktor-faktor tersebut memiliki probabilitas 75% terhadap kejadian hipertensi.

Hubungan lingkar perut terhadap risiko hipertensi juga dinyatakan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Hilman tahun 2020 mengenai Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Hipertensi Pada Pekerja Dinas Pendidikan didapatkan variabel *Body Mass Index* atau Indeks Massa Tubuh dan variabel Kualitas Hidup secara simultan bersama-sama berpengaruh terhadap variabel Tekanan Darah Diastolik sebesar 25,9%. Sedangkan sisanya ($100\% - 25,9\% = 74,1\%$) dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti. Sedangkan variabel tekanan darah sistolik sebesar 14,5%. Serta sisanya ($100\% - 14,5\% = 85,5\%$) dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti (Hilman et al., 2020).

Adapun penelitian yang dilakukan Mario tahun 2019 mengenai *Hubungan Lingkar Perut dan Lingkar Pinggul dengan Tekanan Darah Pada Pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi* disimpulkan bahwa pada laki-laki terdapat korelasi sedang dan bermakna antara lingkar pinggul dan tekanan darah diastolik sedangkan pada perempuan terdapat korelasi sedang dan bermakna antara lingkar perut dengan tekanan darah sistolik dari hasil uji Pearson dengan nilai $P > 0,05$. Hasil uji memperlihatkan bahwa pada subyek laki-laki, nilai korelasi lingkar pinggul dan TDD tergolong sedang dan bermakna ($P = 0,004$).

Pada subyek perempuan, korelasi antara lingkar perut dengan TDS tergolong sedang dan bermakna ($P=0,006$) (Erro, n.d.).

Dari penjelasan dan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti diatas dapat dikatakan bahwa *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkar perut memiliki hubungan terhadap risiko hipertensi. Kejadian risiko hipertensi ini juga sering terjadi diantara pekerja kantor. Sehingga, penulis ingin mengetahui lebih dalam terhadap kejadian risiko hipertensi pada pekerja Kantor XYZ. Penulis juga ingin menganalisis hubungan faktor risiko hipertensi berdasarkan perilaku *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkar perut pada pekerja kantor di Kantor XYZ. Kantor XYZ sendiri merupakan 2 kantor instansi pemerintahan dan 1 kantor BUMN yang ada di Kota Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2019 mengatakan, prevalensi hipertensi di kalangan pekerja, terutama pegawai swasta, secara nasional mencapai 24,37%. Risiko penyakit hipertensi ini terjadi berdasarkan dari beberapa faktor seperti faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan yang dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi ini dimana faktor yang dapat dicegah seperti perilaku *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkar perut. Perilaku *sedentary work* ini umum terjadi pada pekerja kantor. Dari ketiga faktor tersebut sebenarnya memiliki keterkaitan yang cukup erat terhadap nilai tekanan darah terutama risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi. Penulis dalam kesempatan ini ingin melakukan analisis hubungan *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkar perut terhadap risiko hipertensi pada pekerja kantor XYZ. Kantor ini merupakan 2 kantor instansi pemerintahan dan 1 kantor BUMN di Kota Palembang. Ketiga kantor tersebut dipilih untuk menjadi sampel penelitian ini sebab mewakili kriteria pekerja kantor yang berperilaku duduk lama di tempat kerja selama lebih dari 2 jam. Waktu kerja yang dimiliki ketiga kantor tersebut juga yang hampir sama yakni rata-rata 8-9 jam kerja perhari.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkar perut terhadap risiko penyakit hipertensi pada pekerja kantor XYZ di Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun beberapa tujuan khusus dari penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Menganalisis hubungan *sedentary work* terhadap risiko hipertensi pada pekerja kantor XYZ di Kota Palembang.
2. Menganalisis hubungan indeks massa tubuh terhadap risiko penyakit hipertensi pada pekerja kantor XYZ di Kota Palembang.
3. Menganalisis hubungan lingkar perut terhadap risiko penyakit hipertensi pada pekerja kantor XYZ di Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini akan memperdalam pemahaman dan wawasan mengenai risiko hipertensi dari faktor *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkar perut terhadap pekerja kantoran di Kota Palembang. Diharapkan juga hasil penelitian yang dilakukan ini dapat menjadi sarana informasi seputar hubungan perilaku *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkar perut terhadap risiko hipertensi pada pekerja kantoran di Kota Palembang.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penting seputar kesejahteraan kesehatan bagi setiap kantor di Kota Palembang. Temuan penelitian ini juga dapat membantu dalam merumuskan kebijakan kesehatan yang tepat berdasarkan hasil temuan risiko hipertensi terhadap pekerja kantor XYZ di kota Palembang. Serta, membantu dalam perencanaan intervensi yang lebih terfokus dan efisien.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah di bidang kesehatan masyarakat, khususnya pada perilaku *sedentary work*, indeks masaa tubuh dan lingkar perut terhadap risiko penyakit hipertensi yang dapat menggambarkan

status kesehatan pekerja kantor di Kota Palembang. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pedoman bagi mahasiswa dalam pengembangan rujukan dalam penelitian lebih lanjut mengenai perilaku *sedentary work*, indeks massa tubuh dan lingkar perut pekerja kantor terhadap risiko penyakit hipertensi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Tempat

Penelitian ini dilakukan di Kota Palembang pada 2 kantor instansi pemerintahan dan 1 kantor BUMN.

1.5.2 Waktu

Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2025 sampai selesai.

1.5.3 Materi

Ruang lingkup materi dalam penelitian ini akan difokuskan pada *sedentary work*, indeks massa tubuh, dan lingkar perut dan risiko hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisya.R.W, Purbowati, S. N. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Dengan Peningkatan Risiko Hipertensi Pada Karyawan Wanita*. 4(2), 39–47.
- Aji.Muhammad, I. H. (2023). *Kampanye Sosial Mengatasi Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Kota Palembang*. 234–249.
- Alansare.A, K. . (2019). The Effects Of A Simulated Workday Of Prolonged Sitting On Seated Vs. Supine Blood Pressure And Pulse Wave Velocity In Adults. *Physiology & Behavior*, 176(5), 139–148. <https://doi.org/10.1159/000510294>.The
- Alisa, Fitria Weny Amelia, Lola Despita Sari. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 5(1), 6–15. <https://Backup.Politasumbar.Ac.Id/Index.Php/Jl/Article/View/88>
- Arifin, Z., Antari, G. Y., & Albayani, M. I. (2019). *Hubungan Lingkar Perut Dan Tekanan Darah Karyawan Stikes Yarsi Mataram*. 7, 13–17.
- Badr, H. E., Rao, S., & Manee, F. (2021). Gender Differences In Quality Of Life , Physical Activity , And Risk Of Hypertension Among Sedentary Occupation Workers. *Quality Of Life Research*, January. <https://doi.org/10.1007/S11136-020-02741-W>
- Bete.D, Kurniyanti.M, M. . (2022). *Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. 14(September), 719–730.
- Bhattacharya., S. S. M. F. H. P. T. (2023). *Hypotension*. National Library Medicine. <https://doi.org/29763136>
- Cahyanti, L., Ratna Yuliana, A., Putri, D. S., Fitriana, V., & Nur, H. A. (2024). Konseling Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(1), 346–358. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Chau, J. Y., Van Der Ploeg, H. P., Merom, D., Chey, T., & Bauman, A. E. (2012). Cross-Sectional Associations Between Occupational And Leisure-Time Sitting, Physical Activity And Obesity In Working Adults. *Preventive Medicine*, 54(3–4), 195–200. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.12.020>
- Dungga, E. F. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing Journal*, 2(1), 103–111. <https://doi.org/10.37311/Jnj.V2i1.4477>
- Erro, M. M. (N.D.). *Hubungan Lingkar Perut Dan Lingkar Pinggul Dengan Tekanan Darah Pada Pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. 1–6.
- Farmer, J. A. (2004). Hypertension And The Metabolic Syndrome. *Current Cardiology Reports*, 6(6), 427–433. <https://doi.org/10.1007/S11886-004-0050-7>

- Fauziyyah, N. H., Jamil, S., & Jannah, S. M. (2024). *Perbedaan Pengaruh Pilates Exercise Dengan Crunch Exercise Terhadap Penurunan Obesitas Sentral Pada Wanita Di Desa Kalirandu The Difference In The Effects Of Pilates Exercise And Crunch Exercise On The Reduction Of Central Obesity In Women In Kalirandu Vi. 2*(September), 990–1001.
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak Dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 4(2), 117. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128>
- Firmansyah, Y., & Halim Santoso, A. (2020). Hubungan Obesitas Sentral Dan Indeks Massa Tubuh Berlebih Dengan Kejadian Hipertensi (Relationship Between Central Obesity And Excess Body Mass Index With The Incidence Of Hypertension). *Hearty*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.32832/hearty.v8i1.3627>
- Fransiskus Hardin Berot, Skm., M. K., & A. (2022). *Faktor Resiko Hipertensi Pada Usia Produktif*.
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60–65. <https://ejournal.unair.ac.id/mgi/article/view/12314/9068>
- Haqiqi, I. Al, Kinanti, R. G., & Andiana, O. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Lingkar Perut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Obesitas Di Malang Raya. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 51. <https://doi.org/10.17977/um057v11i1p51-57>
- Herinasari, N., Wibawa, A., N. . (2022). *Persentase Lemak Total Tubuh Dan Lingkar Perut Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia 35-54 Tahun Di Desa Dauh Puri Klod. 10*, 68–73.
- Hilman, A. S., Ugelta, S., & Pitriani, P. (2020). *Kualitas Hidup Pekerja Dinas Pendidikan Kaitannya Dengan Body Mass Index Terhadap Cardiorespiratory Dan Denyut Nadi Istirahat. 7*(1).
- Indriana, Q. A., Kinanthi, C. A., & Prasetyowati, I. (2024). *Relationship Of Sedentary Lifestyle With Hypertension Incidence In Productive Ages (20-59 Years) Among Educators And Educational Staff In Jember , Indonesia. July*, 246–257.
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (Jphi)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Jannah, K. A. M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ardiawan, T. M. K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Johnathan D. Tune1, Adam G. Goodwill1, Daniel J. Sassoon1, And K. J. M. (2017). Cardiovascular Consequences Of Metabolic Syndrom. *Hhs Public*

- Access*, 57–70. <https://doi.org/10.1016/j.trsl.2017.01.001>. Cardiovascular
- Laporan Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka. (2023). In *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Lestari.Zulkarnain. (2021). *Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan Dan Cara Pencegahan*. November, 237–241.
- Li, H., & Zeng, W. (2024). Leisure Sedentary Time And Elevated Blood Pressure: Evidence From The Statutory Retirement Policy. *Frontiers In Public Health*, 12(October), 1468221. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1468221>
- Maharani, S., & Aryanta, W. R. (2023). Dampak Buruk Polusi Udara Bagi Kesehatan Dan Cara Meminimalkan Risikonya. *Jurnal Ecocentrism*, 3(2), 47–58. <https://doi.org/10.36733/jeco.v3i2.7035>
- Margiana, M. (2020). Pengaruh Sikap Kerja Duduk Terhadap Keluhan Cumulative Trauma Disorders (Ctds) Pada Pekerja Bagian Sewing Di Cv. Eka Braja Paksi Garmen Wonosari Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 2(2), 65. <https://doi.org/10.32585/jikemb.v2i2.898>
- Merthayani.N.L, Lestari.P, W. . (2020). *Hubungan Aktivitas Kurang Gerak (Sedentary) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik Garment Di Kelurahan Candirejo Ungaran Barat*. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049>
<http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Nakagomi, A., Yasufuku, Y., Ueno, T., & Kondo, K. (2022). Social Determinants Of Hypertension In High-Income Countries: A Narrative Literature Review And Future Directions. *Hypertension Research*, 45(10), 1575–1581. <https://doi.org/10.1038/S41440-022-00972-7>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal Jkft*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Nurohmi, S., Widyan Aisya, R., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Kudus Jawa Tengah Korespondensi, U. (2024). Hubungan Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Produktif. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 16(1), 70–78.
- Nurtitus, F., Susanto, A., & Ardyanto, T. (2022). Efektifitas Pemberian Jus Tomat Terhadap Lingkar Perut Dan Lemak Tubuh Pada Tenaga Kesehatan Dengan Obesitas. *Gizi Indonesia*, 45(2), 119–128. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.703>
- Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa Faktor Yang Berisiko Terhadap Hipertensi Pada Pegawai Di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol Di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas Ii Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35.

<https://doi.org/10.14710/Jekk.V4i1.4428>

- Papertu Englandi, N., & Cleodora, C. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 77–83. <https://doi.org/10.34035/Jk.V13i1.804>
- Parvanova, A., Reseghetti, E., Abbate, M., & Ruggenenti, P. (2024). Mechanisms And Treatment Of Obesity-Related Hypertension—Part 1: Mechanisms. *Clinical Kidney Journal*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.1093/Ckj/Sfad282>
- Patterson, R., Mcnamara, E., Tainio, M., De Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S., & Wijndaele, K. (2018). Sedentary Behaviour And Risk Of All-Cause, Cardiovascular And Cancer Mortality, And Incident Type 2 Diabetes: A Systematic Review And Dose Response Meta-Analysis. *European Journal Of Epidemiology*, 33(9), 811–829. <https://doi.org/10.1007/S10654-018-0380-1>
- Peereboom.Kees, L. N. . (2021). Prolonged Static Sitting At Work Health Effects And Good Practice Advice. *Eu-Osha*, 1–9.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*, 1–96.
- Platini, H., Maulana, I. M., Kosim, & Widia Hastuti. (2024). *Sedentary Lifestyle Pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 11(1), 17–22. <https://doi.org/10.33867/Hqz2g958>
- Presiden Republik Indonesia. (2021). Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 98 Tahun 2021. *Arsipjdih.Jatimprov.Go.Id*, 10(1), 279–288.
- Purnama, E., Sihombing, R., Hidayat, W., Sinag, J., Nababan, D., Sitorus, E. J., Studi, P., Ilmu, M., Masyarakat, K., Pascasarjana, D., & Sari, U. (2023). *Faktor Risiko Hipertensi*. 7, 16089–16105.
- Putra.I.K, Rahmanto.S, A. I. . (2024). *Penyuluhan Tentang Workplace Stretching Exercise Pada Petugas Administrasi Rumah Sakit Prima Medika*. 5(4), 65–77.
- Putri Riza Yana, Tahara Dilla Santi, Farrah Fahdhienie, & Dharina Baharuddin. (2023). Case Control Study Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Kantor Gubernur Aceh Kota Banda Aceh Tahun 2022. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(9), 1827–1834. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V6i9.3605>
- Rahmawati, E., Rahayu, D., Yunita, A., Kecamatan, P., Kabupaten, P., & Darah, T. (2023). *Efektifitas Aktivitas Jalan Kaki Pada Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Pasien Hipertensi*. Desember, 46–52.
- Rasyid.M.F. (2021). *Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Masa Tubuh (Imt)*. 02, 1094–1097.
- Sambriong, M., Banhae, Y. K., & Abanit, Y. M. (2022). *Penyuluhan Gizi*

- Seimbang Dan Pemeriksaan Lingkar Perut Pada Peserta Prolanis Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama (Jpmj)*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.47218/Jpmj.V1i1.184>
- Santoso, A. H., Jap, A. N., Wijaya, B. A., Setiawan, F. V., Kotska, S., Mayello, M., Destra, E., & Gunaidi, F. C. (2025). *Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dengan Pemeriksaan Awal Parameter Sindrom Metabolik (Gula Darah Puasa , Trigliserida , Lingkar Perut , Hdl Dan Tekanan Darah) Pada Kelompok Usia Produktif Di Sma Kalam Kudus Ii Community Service Activities With Initial Exa*. 3.
- Saptono Fahrurodzi, D., Zulianing Dewi, A., Azhari Nugrahani, N., Prasetyo Aji, D., Rolavi Jannah, F., Amelta Sahda, R., Sukma Anggreani, S., Madrinia Rahmawati, M., Rizky Dwi Achmad, Y., & Adi Setyaningsih, P. (2024). Cerita Hipertensi: Pengabdian Masyarakat Aktivitas Fisik Pencegah Hipertensi. *Comserva : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 275–279. <https://doi.org/10.59141/Comserva.V4i2.1362>
- Sarah, T. (2023). Peran Pegawai Dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Publik Di Kantor Kecamatan Pakis. *Dedikasi*, 24(2), 47. <https://doi.org/10.31293/Ddk.V24i2.6893>
- Schwartz, G. L., & Sheps, S. G. (2003). A Review Of The Sixth Report Of The Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation, And Treatment Of High Blood Pressure. *Current Opinion In Cardiology*, 14(2), 161–168. <https://doi.org/10.1097/00001573-199903000-00014>
- Sina, I., Kedokteran, J., Kedokteran, K.-F., Islam, U., Utara, S., Indah, N., Dilla, R., Susanti, N., Andini, Z., Al, F., Marpaung A A Mahasiswa, H., Kesehatan, F., & Artikel, H. (2024). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Hipertensi Pada Usia Produktif The Relationship Between Smoking Behavior And Hypertension In Productive Age. *Kp. Tengah, Deli Serdang*, 23(2), 20353.
- So, R., Murai, F., Seol, J., & Matsuo, T. (2025). The Impact Of Occupational Sitting Time And Occupation On Cardiometabolic Health In Japanese Workers. *International Archives Of Occupational And Environmental Health*, 98(1), 25–32. <https://doi.org/10.1007/S00420-024-02111-W>
- Suarasyasa.Ketut, Hidayat.Muh.Ilham, G. R. (2023). *Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Risk Factors Of Hypertension In Elderly)*. 5(3), 253–258.
- Sutanti, T., Hartati, P., & Isaura, E. R. (2023). *Three Body Mass Index Classification Comparison In Predicting Hypertension Among Middle-Aged*. 18(1), 38–48.
- Tanamas, S. K., Wong, E., Backholer, K., Abdullah, A., & Wolfe, R. (2015). *Duration Of Obesity And Incident Hypertension In Adults From The Framingham Heart Study*. 33(3), 542–545. <https://doi.org/10.1097/Hjh.0000000000000441>
- Tarwaka, Ha.S, S. . (N.D.). *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan*

Produktivitas (Vol. 323).

- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). *Clinical Practice Guidelines 2020 International Society Of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines International Society Of Hypertension*. 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaha.120.15026>
- Utama, F., Sari, D. M., & Ningsih, W. I. F. (2021). Deteksi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Karyawan Di Lingkungan Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(1), 29. <https://doi.org/10.25077/jka.v10i1.1643>
- Wayan Mustika, P., & Made Sutajaya, I. (2016). *Ergonomi Dalam Pembelajaran Menunjang Profesionalisme Guru Di Era Global* (Vol. 5, Issue 1).
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., Depalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Wright, J. T. (2018). 2017 Acc/Aha/Aapa/Abc/Acpm/Ags/Apha/Ash/Aspc/Nma/Pcna Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation, And Management Of High Blood Pressure In Adults: A Report Of The American College Of Cardiology/American Heart Association Task Force On Clinical Practice Guidelines. *Journal Of The American College Of Cardiology*, 71(19), E127–E248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>
- Widiastuti. (2020). Klasifikasi Jenis Pekerjaan Kantor Yang Di Lakukan Mahasiswa Pada Praktik Kerja Lapangan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 5(1), 109–117. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i2.18008>
- Yogeswara, P. A., Setyowati, E. R., Ruqayyah, S., & Wiatma, D. S. (2023). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Kadar Kolesterol Dengan Hipertensi Di Puskesmas Gerung Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Ners*, 7(1), 744–752. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.14199>
- Yudha.A.K. (2023). *Studi Korelasi Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Pasien Stroke*. 2, 48–61.
- Yulianto, A. D. . (2022). *Edukasi Pada Masyarakat Usia Produktif Terkait Kondisi Lingkar Perut Sebagai Faktor Risiko Hipertensi*. V, 27–38.