

Aktivitas Fisik sebagai Faktor Dominan Kejadian Prehipertensi dan Hipertensi pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 3 Kisaran Kabupaten Asahan Sumatera Utara Tahun 2016

Azzahra, Qonitah

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=124854&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi pada remaja semakin meningkat dan menyebabkan peningkatan berbagai penyakit degeneratif lainnya ketika dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dominan yang paling berhubungan terhadap kejadian prehipertensi dan hipertensi pada remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 3 Kisaran Kabupaten Asahan Sumatera Utara tahun 2016. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional yang dilakukan pada 145 responden kelas X dan XI. Variabel dependen yang diteliti adalah hipertensi dan prehipertensi sedangkan variabel independen yang diteliti adalah jenis kelamin, riwayat hipertensi keluarga, status gizi, asupan energi, asupan lemak, asupan natrium, asupan serat, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, keadaan stres dan durasi tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi prehipertensi 42,1% dan hipertensi 12,4%. Berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat perbedaan bermakna antara prehipertensi dan hipertensi berdasarkan jenis kelamin (p value = 0,005), riwayat hipertensi keluarga (p value = 0,040), status gizi (p value = 0,012), asupan lemak (p value = 0,036), asupan natrium (p value = 0,031), asupan serat (p value = 0,010), aktivitas fisik (p value = 0,044), keadaan stres (p value = 0,043), dan durasi tidur (p value = 0,023). Sedangkan berdasarkan analisis multivariat, faktor dominan kejadian prehipertensi dan hipertensi adalah aktivitas fisik. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk meneliti hubungan kasualitas pada faktor-faktor tersebut dan untuk mencari apakah ada faktor dominan lain yang berhubungan dengan kejadian prehipertensi dan hipertensi pada remaja. Peneliti menyarankan agar siswa rutin melakukan pengukuran tekanan darah setidaknya sebulan sekali, aktif berolahraga paling sedikit tiga kali seminggu, memantau berat badan minimal sebulan sekali untuk memantau status gizi baik, dan menjaga asupan zat gizi dengan mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Kata Kunci:

hipertensi, remaja, aktivitas fisik, status gizi

Hypertension in adolescents has increased and led to an increase in various other degenerative diseases when adults. The purpose of this study was to determine the most dominant factor that related to the incidence of prehypertension and hypertension in adolescents aged 15-18 years old at SMA Negeri 3 Kisaran Asahan District North Sumatra in 2016. The study used cross-sectional design which was conducted on 145 respondents of 10th and 11th grader. The dependent variables in this study is hypertension and prehypertension, while independent variables were gender, family history of hypertension, nutritional status, energy intake, fat intake, sodium intake, fiber intake, physical activity, smoking, stress and sleep duration. The results showed that the prevalence of prehypertension and hypertension were 42,1% and 12,4% respectively. Based on the bivariate analysis, there were significant differences between prehypertension and hypertension based on sex (p value = 0,005), family history of hypertension (p value = 0,040), nutritional status (p value = 0,012), fat intake (p value = 0,036), sodium intake (p value = 0,031), fiber intake (p value = 0,010), physical activity (p value = 0,044), stress (p value = 0,043), and sleep duration (p value = 0,023). While based on the multivariate analysis, the dominant factor of prehypertension and hypertension was physical activity. Further research is needed to examine the relationship of causality on these factors and to explore whether there other dominant factor of

prehypertension and hypertension among adolescents. The author suggests that the students should routinely check the blood pressure measurements at least once a month, exercise at least three times a week, monitoring the body weight at least once a month to maintain good nutritional status, and keep the intake of nutrients by eating foods according to balanced nutritional guidelines. Keywords: hypertension, adolescents, physical activity, nutritional status