

HUBUNGAN RIWAYAT HIPERTENSI KELUARGA, STATUS GIZI, ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN TEKANAN DARAH REMAJA SMAS ISLAM TERPADU RAFLESIA

Nesa Trista

Abstrak

Hipertensi merupakan faktor penyebab kematian global yang dapat menyerang usia remaja. Perubahan pola makan serta pola hidup menjadi faktor penyebab peningkatan tekanan darah. Hipertensi apabila terjadi pada remaja akan berlanjut hingga dewasa dan akan meningkatkan morbiditas serta mortalitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara riwayat hipertensi keluarga, status gizi, asupan natrium, aktivitas fisik, dan Tingkat stres dengan tekanan darah remaja. Penelitian dilaksanakan di SMAS Islam Terpadu Raflesia dengan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling* dengan sampel sebesar 158 siswa/siswi kelas X dan XI. Tekanan darah diukur dengan *tensimeter digital*, status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri. Asupan natrium menggunakan SQ-FFQ, aktivitas fisik menggunakan IPAQ, dan Tingkat stres menggunakan PSS. Analisis bivariat menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara riwayat hipertensi keluarga ($p=0,034$; PR=1,189), status gizi ($p=0,014$; PR=1,227), dan tingkat stres ($p=0,000$; PR=1,073) dengan tekanan darah pada remaja. Sedangkan tidak terdapat hubungan antara asupan natrium ($p=0,585$; PR=1,038) dan aktivitas fisik ($p=0,740$; PR=0,932) dengan tekanan pada remaja. Responden diharapkan dapat mengontrol faktor-faktor yang menjadi pemicu terjadinya peningkatan tekanan darah serta menjalani pola hidup yang sehat.

Kata Kunci: Remaja, status gizi, tekanan darah, riwayat hipertensi keluarga, tingkat stres

RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY HISTORY OF HYPERTENSION, NUTRITIONAL STATUS, SODIUM INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND STRESS LEVELS WITH BLOOD PRESSURE OF ADOLESCENTS OF INTEGRATED ISLAMIC HIGH SCHOOL RAFLESIA

Nesa Trista

Abstract

Hypertension is a global cause of death that can attack adolescents. Changes in diet and lifestyle are factors that cause increased blood pressure. Hypertension if it occurs in adolescents will continue into adulthood and will increase morbidity and mortality. This study aims to analyze the relationship between family history of hypertension, nutritional status, sodium intake, physical activity, and stress levels with adolescent blood pressure. The research was carried out at Raflesia Integrated Islamic High School with a *cross-sectional* research design. The sampling technique was *stratified random sampling* with a sample of 158 students in grades X and XI. Blood pressure is measured with *a digital sphygmomanometer*, nutritional status is obtained through anthropometric measurements. Sodium intake using SQ-FFQ, physical activity using IPAQ, and stress level using PSS. Bivariate analysis using *chi-square* showed that there was a relationship between family history of hypertension ($p=0.034$; $PR=1.189$), nutritional status ($p=0.014$; $PR=1.227$), and stress levels ($p=0.000$; $PR=1.073$) with blood pressure in adolescents. Meanwhile, there was no relationship between sodium intake ($p=0.585$; $PR=1.038$) and physical activity ($p=0.740$; $PR=0.932$) with pressure in adolescents. Respondents are expected to be able to control factors that trigger an increase in blood pressure and live a healthy lifestyle.

Keywords: *Adolescents, blood pressure, nutritional status, family history of hypertension, stress level*