

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 75 JAKARTA

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dapat berdampak serius pada remaja yang dapat menyebabkan komplikasi seperti gangguan pada ginjal dan jantung, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan skor IMT dan aktivitas fisik dengan resiko hipertensi pada remaja di SMA Negeri 75 Jakarta dalam mencegah dan mengontrol hipertensi. Studi ini menggunakan desain studi kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Dengan sampel sebanyak 261 siswa dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan pengukuran langsung IMT, tekanan darah, dan *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan resiko hipertensi pada siswa/i dengan *p-value* = ($< 0,001$). Namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik dengan resiko hipertensi pada siswa dengan *p-value* sistolik sebesar 0,531 dan pada diastolik sebesar 0,492. Sehingga dapat disimpulkan bahwa IMT tinggi merupakan salah satu faktor resiko hipertensi, sedangkan aktivitas fisik secara tidak langsung mempengaruhi resiko hipertensi pada remaja. Intervensi langsung seperti program edukasi pentingnya menjaga IMT dalam rentang ideal dan pemantauan kesehatan secara berkala untuk mencegah hipertensi pada remaja.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Indeks Massa Tubuh (IMT), Remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX (BMI) AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH THE RISK OF HYPERTENSION IN
ADOLESCENTS OF PUBLIC HIGH SCHOOL 75 JAKARTA**

Fitri Rahmawati

Abstrac

Hypertension is a serious health problem that can have a considerable impact on adolescents, often leading to complications including kidney and heart problems, among others. This study aims to examine the relationship between body mass index (BMI) scores and physical activity with the incidence of hypertension. The present study employs a quantitative design, utilizing a cross-sectional approach. A sample of 261 students was selected through stratified random sampling technique. Data were collected using direct measurement of BMI, blood pressure, and International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF). The findings of this study indicated a significant relationship between BMI and the risk of hypertension in students, with a p-value of less than 0.001. However, the relationship between physical activity and the risk of hypertension in students was not significant, with p-values of 0.531 and 0.492, respectively. Consequently, it can be concluded that high BMI is one of the risk factors for hypertension, while physical activity has an indirect effect on the risk of hypertension in adolescents. To mitigate the risk, direct interventions, such as educational initiatives emphasizing the significance of maintaining an optimal BMI range, coupled with regular health monitoring, should be considered.

Keywords: *Physical Activity, Hypertension, Body Mass Index (BMI), Adolescents*