

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 182 JAKARTA TAHUN 2025

Mediana Puji Larasati

Abstrak

Sekitar 3 dari 10 remaja usia ≥ 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan tekanan darah menyebabkan risiko yang lebih besar terjadinya hipertensi di masa dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan makanan berlemak, Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP), persen lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja di SMP Negeri 182 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 219 siswa kelas IX yang didapatkan melalui teknik *Stratified Random Sampling*. Analisis menggunakan uji *Chi-Square* dan uji regresi logistik berganda. Hasil analisis mendapatkan adanya hubungan antara RLPP ($p\text{-value} = 0,017$) dan persen lemak tubuh ($p\text{-value} = 0,000$) serta tidak adanya hubungan antara asupan makanan berlemak ($p\text{-value} = 0,132$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,694$) dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMP Negeri 182 Jakarta. Analisis multivariat mendapatkan faktor yang paling berpengaruh terhadap tekanan darah adalah persen lemak tubuh ($p\text{-value} = 0,000$; OR = 7,393; 95% CI = 3,748–14,581). Remaja disarankan lebih bijak dalam mengonsumsi makanan tinggi lemak, rutin melakukan aktivitas fisik, berupaya menghindarkan diri dari obesitas serta senantiasa mengontrol tekanan darahnya.

Kata kunci: Tekanan Darah, Remaja, Persen Lemak Tubuh, RLPP

FACTORS RELATED TO INCREASED BLOOD PRESSURE IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 182 JAKARTA IN 2025

Mediana Puji Larasati

Abstract

Around 3 out of 10 adolescents aged ≥ 15 years in Indonesia have increased blood pressure, causing a greater risk of hypertension in adulthood. The purpose of this study was to determine the relationship between fat intake, Waist-to-Hip Ratio (WHR), body fat percentage and physical activity with blood pressure in adolescents at SMP Negeri 182 Jakarta. This study used a cross-sectional study design. The study sample consisted of 219 grade IX students obtained through the Stratified Random Sampling technique. Analysis used Chi-Square test and multiple logistic regression test. The results of the analysis found a relationship between Waist-to-Hip Ratio (p-value=0,017) and body fat percentage (p-value=0,000) and there was no relationship between fat intake (p-value=0,132) and physical activity (p-value=0,694) with increased blood pressure in adolescents at SMP Negeri 182 Jakarta. Multivariate analysis found that the most influential factor on blood pressure was body fat percentage (p-value=0.000; OR = 7.393; 95% CI = 3.748–14.581). Adolescents are encouraged to limit high-fat food intake, engage in regular physical activity, maintain a healthy weight, and monitor blood pressure to reduce health risks.

Keywords: Blood Pressure, Adolescents, Body Fat Percentage, WHR