



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

SKRIPSI

MEDIANA PUJI LARASATI

2110714069

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

MEDIANA PUJI LARASATI

2110714069

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mediana Puji Larasati

NRP : 2110714069

Tanggal : 2 Juli 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 2 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(Mediana Puji Larasati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mediana Puji Larasati
NRP : 2110714069
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Remaja di SMP Negeri 182 Jakarta Tahun 2025”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Juli 2025

Yang menyatakan,



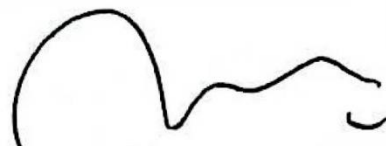
(Mediana Puji Larasati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Mediana Puji Larasati
NRP : 2110714069
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan
Peningkatan Tekanan Darah pada Remaja di SMP
Negeri 182 Jakarta Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes.

Penguji I



Lin Fatmawati, S.Gz., M.PH.

Penguji II (Pembimbing)



Dekawati, S.Kn., M.Kes., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si.

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 - Juli - 2025

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 ($p\text{-value}=0,017$) and body fat percentage ($p\text{-value}=0,000$) and there was no relationship between fat intake ($p\text{-value}=0,132$) and physical activity ($p\text{-value}=0,694$) 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 ($p\text{-value}=0.000$; 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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Remaja di SMP Negeri 182 Jakarta Tahun 2025”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Selama penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan dukungan dari keluarga. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Teguh Raharjo, S.Pd., Mama Khonipah, S.Ag., Kakak Putri Wulandari, S.I.Kom., dan Adik Kukuh Aji Prayoga atas semangat dan kepercayaan yang diberikan kepada penulis. Selain itu, penulis juga banyak mendapatkan bimbingan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak lainnya. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana atas dukungan yang diberikan.
2. Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan selama proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., M.PH. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi.
4. Seluruh teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari dalam skripsi ini tidaklah sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat di masa yang akan datang baik untuk peneliti maupun pembaca.

Jakarta, 2 Juli 2025

Penulis

Mediana Puji Larasati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Remaja	8
II.2 Hipertensi.....	12
II.3 Asupan Makanan Berlemak.....	23
II.4 Status Gizi Lebih	26
II.5 Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP)	28
II.6 Persen Lemak Tubuh	29
II.7 Aktivitas Fisik.....	32
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu	35
II.9 Kerangka Teori	40
II.10 Kerangka Konsep	41
II.11 Hipotesis Penelitian	41
 BAB III METODE PENELITIAN	 42
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
III.2 Desain Penelitian	42
III.3 Populasi dan Sampel.....	42
III.4 Pengumpulan Data.....	46
III.5 Etik Penelitian.....	52
III.6 Definisi Operasional	53
III.7 Analisis Data.....	58
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 59
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	59
IV.2 Analisis Univariat	60
IV.3 Analisis Bivariat	65
IV.4 Analisis Multivariat	74

IV.5 Keterbatasan Penelitian	77
BAB V PENUTUP.....	78
V.1 Kesimpulan.....	78
V.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Tekanan Darah Anak dan Remaja	12
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	35
Tabel 3	Perhitungan Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	44
Tabel 4	Distribusi Sampel Per Kelas	45
Tabel 5	Definisi Operasional	53
Tabel 6	Distribusi Data Karakteristik Responden.....	60
Tabel 7	Distribusi Data Variabel Penelitian.....	62
Tabel 8	Tabulasi Silang Distribusi Asupan Makanan Berlemak dengan Peningkatan Tekanan Darah.....	65
Tabel 9	Tabulasi Silang Distribusi Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dengan Peningkatan Tekanan Darah	68
Tabel 10	Tabulasi Silang Distribusi Persen Lemak Tubuh dengan Peningkatan Tekanan Darah.....	70
Tabel 11	Tabulasi Silang Distribusi Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah	72
Tabel 12	Seleksi Variabel Pemodelan Multivariat Berdasarkan Hasil Bivariat	74
Tabel 13	Pemodelan Awal Analisis Multivariat	75
Tabel 14	Pemodelan Akhir Analisis Multivariat	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Klasifikasi Remaja	9
Gambar 2	Perubahan Yang Terjadi Pada Masa Remaja	10
Gambar 3	Patofisiologi Hipertensi.....	14
Gambar 4	Faktor Yang Memengaruhi Hipertensi.....	20
Gambar 5	Pengukuran Lingkar Pinggang & Panggul.....	28
Gambar 6	Pengukuran Persen Lemak Tubuh.....	30
Gambar 7	Contoh Kegiatan Aktivitas Fisik.....	32
Gambar 8	Kerangka Teori.....	40
Gambar 9	Kerangka Konsep	41
Gambar 10	Perhitungan Sampel.....	43
Gambar 11	Prosedur Pengambilan Data	49
Gambar 12	Lokasi Penelitian	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Keterangan Layak Etik
Lampiran 4	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 6	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Rincian Prosedur Pengambilan Data
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Hasil Uji Statistik
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin