

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Adinda Tiffany

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu kelainan dalam sistem kardiovaskular yang sering dijuluki sebagai “pembunuh diam-diam” karena kerap berlangsung tanpa gejala yang jelas, namun bisa menimbulkan komplikasi yang membahayakan. Kelompok remaja tergolong populasi yang rentan terhadap kondisi ini, seiring dengan perubahan biologis, emosional, dan gaya hidup yang masih dalam proses perkembangan. Pola makan yang kurang teratur, rendahnya frekuensi aktivitas fisik, serta kebiasaan melewatkan sarapan menjadi sejumlah faktor yang dapat meningkatkan potensi terjadinya tekanan darah tinggi pada usia ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara rutinitas sarapan pagi dan tingkat aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada siswa di SMA Negeri 109 Jakarta. Rancangan penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, dengan total partisipan sebanyak 214 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*, yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara kebiasaan sarapan pagi (nilai $p = 0,000$) dan aktivitas fisik (nilai $p = 0,000$) terhadap peningkatan tekanan darah pada remaja yang diteliti.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Sarapan Pagi, Tekanan Darah

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH ELEVATE BLOOD PRESSURE IN ADOLESCENTS AT HIGH SCHOOL 109 JAKARTA

Adinda Tiffany

Abstract

Hypertension is one of the disorders in the cardiovascular system that is often dubbed the "silent killer" because it often goes on without obvious symptoms, but can cause dangerous complications. The adolescent group is classified as a population that is vulnerable to this condition, along with biological, emotional, and lifestyle changes that are still in the process of development. A less regular diet, low frequency of physical activity, and the habit of skipping breakfast are a number of factors that can increase the potential for high blood pressure at this age. This study aims to examine the relationship between breakfast routine and physical activity level on blood pressure in students at SMA Negeri 109 Jakarta. The research design used was cross-sectional, with a total of 214 participants in grade XI who were selected through stratified random sampling techniques. Data analysis was conducted using the Chi-Square test, which showed that there was a significant correlation between breakfast habits (p value = 0.000) and physical activity (p value = 0.000) on increased blood pressure in the adolescents studied.

Keyword: physical activity, breakfast, blood pressure