



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI TEKANAN
DARAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 182 JAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**CUMAYO PUTRI RIODE
2110714014**

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



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI TEKANAN
DARAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 182 JAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

CUMAYO PUTRI RIODE

2110714014

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Cumayo Putri Riode

NRP : 2110714014

Tanggal : 30 Juni 2025

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

Jakarta, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Cumayo Putri Riode)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Cumayo Putri Riode
NRP : 2110714014
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 Memengaruhi Tekanan Darah pada Remaja di SMP Negeri 182 Jakarta”**.

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 : 30 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Cumayo Putri Riode)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Cumayo Putri Riode
NRP : 2110714014
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Memengaruhi 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.



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM

Penguji I



Iin Fatmawati, S.Gz., M.PH.

Penguji II (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si

Koordinator Program Studi Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 02-Juli-2025

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 182 JAKARTA TAHUN 2025

Cumayo Putri Riode

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara terus menerus dalam pembuluh darah. Remaja yang mengalami hipertensi berisiko lebih besar terkena penyakit jantung koroner dan kardiovaskuler saat dewasa. Saat ini, semakin banyak remaja yang mengikuti gaya hidup modern dan cenderung memilih hal yang praktis dan instan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi tekanan darah pada remaja di SMPN 182 Jakarta. Penelitian dilakukan di SMPN 182 Jakarta dengan desain penelitian *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital, frekuensi konsumsi UPF menggunakan FFQ, perilaku sedentari menggunakan ASAQ, dan status gizi menggunakan pengukuran antropometri. Analisis bivariat menggunakan uji *spearman* yang menunjukkan hubungan antara jenis kelamin ($p = 0.001$), IMT/U ($p = 0.000$), dan LiLA ($p = 0.000$) dengan tekanan darah sistolik, dan hubungan antara IMT/U ($p = 0.000$) dan LiLA ($p = 0.000$) dengan tekanan darah diastolik. Analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik menunjukkan bahwa IMT/U merupakan faktor yang paling berpengaruh dengan tekanan darah sistolik ($p = 0.000$; OR 2.201; 95% CI 1.670-2.899) dan diastolik ($p = 0.000$; OR 3.373; 95% CI 1.761-6.461). Dapat disimpulkan bahwa IMT/U menjadi determinan yang paling berpengaruh dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMPN 182 Jakarta.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Remaja, Status Gizi

FACTORS INFLUENCING BLOOD PRESSURE AMONG ADOLESCENTS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 182 JAKARTA IN 2025

Cumayo Putri Riode

Abstract

Hypertension is a condition characterized by a long-term increase in blood pressure within the blood vessels. Adolescents with hypertension are at higher risk of developing coronary heart disease and cardiovascular disorders in adulthood. Nowadays, more adolescents are adopting a modern lifestyle, often choosing convenience and instant options. This study aimed to analyze the factors influencing blood pressure among adolescents at SMPN 182 Jakarta. A *cross-sectional* design and stratified random sampling was used. Blood pressure was measured with a *digital sphygmomanometer*, frequency of ultra-processed foods (UPF) consumption using FFQ, sedentary behavior using (ASAQ), and nutritional status through anthropometric measurements. Bivariate analysis using *Spearman's correlation* test showed significant associations between sex ($p = 0.001$), BMI-for-age ($p = 0.000$), and MUAC ($p = 0.000$) with systolic blood pressure, as well as between BMI-for-age ($p = 0.000$) and MUAC ($p = 0.000$) with diastolic blood pressure. Multivariate analysis using logistic regression indicated that BMI-for-age was the most influential factor on both systolic ($p = 0.000$; OR 2.201; 95% CI 1.670–2.899) and diastolic blood pressure ($p = 0.000$; OR 3.373; 95% CI 1.761–6.461). In conclusion, BMI-for-age is the key determinant of increased blood pressure among adolescents at SMPN 182 Jakarta.

Keywords: *Adolescents, Hypertension, Lifestyle, Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia serta nikmat-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan berjudul “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tekanan Darah pada Remaja di SMPN 182 Jakarta”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Iin Fatmawati S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan motivasi serta meluangkan waktu, Bapak dan Ibu dosen Program Studi Gizi Program Sarjana serta laboran Program Studi Gizi Program Sarjana atas segala ilmu yang bermanfaat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua, abang, kakak, seluruh keluarga besar yang telah memberikan doa, dukungan serta bimbingan kepada penulis untuk kelancaran skripsi ini. Teman-teman terdekat penulis Farah, Shania, Putri, Rafa, Zahra, Winda, Lucy, Ira, Olvi, Dinda, dan Mediana serta seluruh teman-teman Gizi angkatan 2021 yang telah membantu, memberikan semangat, dukungan selama penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada SMP Negeri 182 Jakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian. Pada penulisan skripsi ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Diharapkan proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun bagi para pembaca.

Jakarta, 30 Juni 2025

Penulis

Cumayo Putri Riode

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
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 Tekanan Darah	10
II.3 Survei Konsumsi Pangan.....	16
II.4 <i>Ultra-processed Foods</i>	21
II.5 Perilaku Sedentari	26
II.6 Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).....	28
II.7 Lingkar Lengan Atas (LiLA)	32
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu.....	37
II.9 Kerangka Teori	43
II.10 Kerangka Konsep.....	44
II.11 Hipotesis	44
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 46
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	46
III.2 Desain Penelitian	46
III.3 Populasi dan Sampel.....	46
III.4 Pengumpulan Data.....	50
III.5 Etik Penelitian.....	54
III.6 Definisi Operasional	55
III.7 Analisis Data.....	60
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 61
IV.1 Gambaran Umum Lokasi.....	61
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	62
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	75
IV.4 Hasil Analisis Multivariat	88
IV.5 Keterbatasan Penelitian	97

BAB V PENUTUP.....	99
V.1 Kesimpulan.....	99
V.2 Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Remaja	9
Tabel 2	Klasifikasi Tekanan Darah Remaja	14
Tabel 3	Klasifikasi Perilaku Sedentari	27
Tabel 4	Klasifikasi IMT/U	31
Tabel 5	Klasifikasi LiLA untuk Status Gizi	34
Tabel 6	Statistik Deskriptif Tekanan Darah	62
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah	63
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	64
Tabel 9	Statistik Deskriptif Frekuensi Konsumsi UPF	65
Tabel 10	Gambaran Frekuensi Konsumsi UPF	66
Tabel 11	Deskriptif Statistik Perilaku Sedentari	71
Tabel 12	Gambaran Frekuensi Perilaku Sedentari	72
Tabel 13	Statistik Deskriptif IMT/U	73
Tabel 14	Gambaran Frekuensi Status Gizi Berdasarkan IMT/U	73
Tabel 15	Statistik Deskriptif LiLA.....	74
Tabel 16	Gambaran Frekuensi Status Gizi berdasarkan LiLA.....	74
Tabel 17	Uji Korelasi Sederhana Jenis Kelamin dengan Tekanan Darah	75
Tabel 18	Uji Korelasi Sederhana Riwayat Hipertensi Keluarga dengan Tekanan Darah	77
Tabel 19	Uji Korelasi Sederhana Berat Badan Lahir dengan Tekanan Darah	79
Tabel 20	Uji Korelasi Sederhana Frekuensi Konsumsi UPF dengan.....	81
Tabel 21	Uji Korelasi Sederhana Perilaku Sedentari dengan Tekanan Darah	83
Tabel 22	Uji Korelasi Sederhana IMT/U dengan Tekanan Darah	85
Tabel 23	Uji Korelasi Sederhana LiLA dengan Tekanan Darah	87
Tabel 24	Seleksi Variabel Analisis Multivariat	89
Tabel 25	Pemodelan Awal Uji Multivariat.....	90
Tabel 26	Eliminasi Variabel Perilaku Sedentari <i>Weekdays</i>	90
Tabel 27	Eliminasi Variabel LiLA	91
Tabel 28	Eliminasi Variabel IMT/U	91
Tabel 29	Eliminasi Variabel Jenis Kelamin.....	92
Tabel 30	Pemodelan Akhir	92
Tabel 31	Pemodelan Awal Uji Multivariat.....	93
Tabel 32	Eliminasi Variabel Frekuensi Konsumsi UPF	93
Tabel 33	Eliminasi Variabel Perilaku Sedentari <i>Weekdays</i>	94
Tabel 34	Eliminasi Variabel Jenis Kelamin.....	94
Tabel 35	Eliminasi Variabel LiLA	95
Tabel 36	Eliminasi Variabel IMT/U	95
Tabel 37	Pemodelan Akhir	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik	10
Gambar 2	Hipotesis Barker	11
Gambar 3	Penyempitan Pembuluh Darah	14
Gambar 4	Pengukuran Tekanan Darah	16
Gambar 5	Makanan yang tidak diproses atau diproses minimal	22
Gambar 6	Bahan Kuliner Olahan	23
Gambar 7	Makanan Olahan	23
Gambar 8	Makanan Ultra Proses	24
Gambar 9	Perilaku Sedentari	26
Gambar 10	Pengukuran Tinggi Badan	29
Gambar 11	Pengukuran Berat Badan	30
Gambar 12	Pengukuran Lingkar Lengan Atas	33
Gambar 13	Kerangka Teori	43
Gambar 14	Kerangka Konsep	44
Gambar 15	Lokasi Tempat Penelitian	61
Gambar 16	Skor Frekuensi Konsumsi Susu dan Turunannya	66
Gambar 17	Skor Frekuensi Konsumsi Cokelat dan Permen	67
Gambar 18	Skor Frekuensi Konsumsi Sereal	67
Gambar 19	Skor Frekuensi Konsumsi Makanan Ringan	68
Gambar 20	Skor Frekuensi Konsumsi Daging dan Unggas	68
Gambar 21	Skor Frekuensi Konsumsi Ikan dan Olahannya	69
Gambar 22	Skor Frekuensi Konsumsi Saus dan Bumbu Penyedap	69
Gambar 23	Skor Frekuensi Konsumsi Minuman	70
Gambar 24	Skor Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan, Penelitian, dan Pengambilan Data
Lampiran 2	Surat Layak Etik
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Prosedur Pengambilan Data
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Output Hasil SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin