

HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT PERKOTAAN USIA DEWASA AWAL

Nurul Aryani Nasution

Abstrak

Prevalensi hipertensi pada kelompok usia dewasa awal di wilayah perkotaan, saat ini menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Pergeseran pola hidup, khususnya perilaku sedentari dan peningkatan Indeks Massa tubuh (IMT), diidentifikasi sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku sedentari dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kejadian hipertensi pada populasi dewasa awal di area perkotaan. Penelitian ini menerapkan desain studi *cross sectional* dengan melibatkan 122 responden yang ditentukan melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, pengukuran antropometri untuk menentukan nilai IMT, dan *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah. Hasil analisis statistik menggunakan uji *One-Way ANOVA* menunjukkan bahwa perilaku sedentari tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik ($p\text{ value}=0,119$) maupun diastolik ($p\text{ value}=0,093$). Sebaliknya, variabel IMT terbukti memiliki korelasi yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik ($p\text{ value}=0,001$) dan diastolik ($p\text{ value}=0,003$). Oleh karena itu, disimpulkan bahwa IMT merupakan determinan yang lebih berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dibandingkan perilaku sedentari pada dewasa awal di perkotaan. Hasil temuan ini menegaskan bahwa manajemen berat badan merupakan intervensi yang krusial dalam upaya pencegahan hipertensi pada usia dini.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Indeks Massa Tubuh (IMT), Perilaku Sedentari, Hipertensi, Perkotaan

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOR AND BODY MASS INDEX WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG URBAN EARLY ADULTS

Nurul Aryani Nasution

Abstract

The prevalence of hypertension among young adults residing in urban environments is currently experiencing a significant upward trend. Shifts in lifestyle patterns, specifically sedentary behavior and elevated Body Mass Index (BMI), have been identified as primary contributors to this clinical condition. This study aims to analyze the relationship between sedentary habits, BMI status, and the risk of hypertension among the young adult population in urban areas. This research utilized a cross-sectional study design, involving 122 respondents selected through a stratified random sampling technique. Data collection instruments included the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ) to assess physical inactivity levels, anthropometric measurements to determine BMI, and a sphygmomanometer to evaluate blood pressure parameters. Statistical analysis performed via One-Way ANOVA revealed that sedentary behavior does not maintain a significant correlation with either systolic (p value=0,119) or diastolic (p value=0,093) blood pressure. Conversely, the BMI variable demonstrated a highly significant correlation with both systolic (p value=0,001) and diastolic (p value=0,003) hypertension levels. The findings conclude that BMI serves as a more determinant factor for hypertension risk compared to sedentary behaviour among young adults in urban settings. These results underscore that weight management is a critical intervention for the early prevention of hypertension.

Keywords: Body Mass Index (BMI), Early Adulthood, Hypertension, Sedentary Behavior, Urban Areas