HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA KELAS X SMAN 5 KOTA MALANG

Lillah Aulya Shabriena Pinasthi Satriyanto[1], Maria Diah Ciptaning Tyas, S.Kep., Ns., M.kep., Sp.KMB[2]

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Poltekkes kemenkes Malang

Email: lillahaulya.01@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan gaya hidup, seperti pola makan tidak seimbang dan rendahnya aktivitas fisik, yang dapat memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) serta tekanan darah. Kondisi ini meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan IMT dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja kelas X SMAN 5 Kota Malang. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 108 siswa yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. IMT dihitung berdasarkan pengukuran berat dan tinggi badan, aktivitas fisik diukur dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), dan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki IMT kategori normal (50,9%), tingkat aktivitas fisik tinggi (54,6%), dan tekanan darah dalam batas normal (57,4%). Uji statistik mengungkapkan hubungan signifikan antara IMT dan tekanan darah ($r = 0,425$; $p < 0,01$) dengan arah positif. Ditemukan pula hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tekanan darah dengan arah negatif ($r = -0,258$; $p < 0,01$). Peningkatan IMT berkorelasi dengan kenaikan tekanan darah karena akumulasi lemak dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah. Sebaliknya, aktivitas fisik berperan protektif dalam menjaga elastisitas pembuluh darah dan menstabilkan tekanan darah. Disimpulkan bahwa IMT dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan tekanan darah pada remaja. Pengendalian berat badan dan gaya hidup aktif sangat penting untuk pencegahan dini hipertensi.

Kata kunci: remaja, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, tekanan darah.