

ABSTRAK

AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJADI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TUBAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

Oleh:

KHOIRUNNISA
NIM: P27820522026

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan di dunia karena prevalensinya yang terus meningkat, termasuk dikalangan remaja. Fenomena perubahan gaya hidup remaja cenderung mengikuti gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, asupan gizi tidak seimbang, mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), serta kurang melakukan aktivitas fisik/berolahraga. Perubahan gaya hidup ini merupakan faktor pemicu terjadinya penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada remaja di Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga.

Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga TA. 2024/2025 dengan besar sampel sejumlah 138 remaja dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Baecke Physical Activity Questionnaire*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan tidak mengalami hipertensi. Hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,012 yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada remaja di Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga.

Aktivitas fisik banyak dihubungkan dengan pengelolaan hipertensi, dengan gaya hidup yang tidak aktif akan lebih rentan terhadap tekanan darah tinggi. Melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur tidak hanya menjaga bentuk tubuh dan berat badan, tetapi juga dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Remaja

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ADOLESCENTS IN THE TUBAN NURSING STUDY PROGRAM DIPLOMA THREE PROGRAM

By:

**KHOIRUNNISA
NIM: P27820521026**

Hypertension is a chronic disease that has become a global health problem due to its increasing prevalence, including among adolescents. The phenomenon of lifestyle changes in adolescents tends to lead to unhealthy lifestyles such as smoking, unbalanced nutrition, consuming fast food, and lack of physical activity/exercise. These lifestyle changes are triggering factors for hypertension. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and the incidence of hypertension in adolescents in the Tuban Nursing Study Program, Diploma Three Program.

The study design used a correlation with a cross-sectional approach. The population in this study was all students of the Tuban Nursing Study Program, Diploma Three Program, Academic Year. The 2024/2025 study included 138 adolescents, using simple random sampling. The Baecke Physical Activity Questionnaire was used as the research instrument. Data were analyzed using the chi-square test.

The results showed that most adolescents had moderate levels of physical activity and did not experience hypertension. The chi-square test yielded a p-value of 0.012, indicating a relationship between physical activity and the incidence of hypertension in adolescents in the Tuban Nursing Study Program, Diploma Three Program.

Physical activity is closely linked to hypertension management, as a sedentary lifestyle increases the risk of high blood pressure. Regular physical activity or exercise not only maintains body shape and weight but can also control and lower blood pressure.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Adolescents