ABSTRAK

Hibatullah Aditya Prabawa Atmaja
AKTIFITAS FISIK DAN RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI PROGRAM STUDI KEPERAWTAN PROGRAM DIPLOMA TIGA KAMPUS TUBAN
xvi + 106 Halaman + 7 Tabel + 12 Lampiran

Hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" dan saat ini sedang mengalami transisi epidemiologis yang memengaruhi remaja. Menurut studi SKI tahun 2023, 10,7% penduduk Indonesia berusia 18 hingga 24 tahun menderita hipertensi, sedangkan laporan WHO tahun 2024 memperkirakan bahwa 1,4 miliar orang di seluruh dunia mengidap kondisi tersebut. Gaya hidup yang tidak aktif makin umum di kalangan anak muda, ini merupakan variabel risiko yang bisa dirubah. Tujuan penelitian ini untuk menjabarkan variable antara aktifitas fisik dan risiko hipertensi pada remaja yang terdaftar di Prodi D3 Keperawatan Kampus Tuban.

Analisis ini dirancang sebagai penelitian deskriptif dengan menggunakan kerangka kerja cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa keperawatan berusia 18 hingga 20 tahun di Universitas Tuban pada tahun akademik 2025–2026, dengan total 137 remaja, di mana 102 di antaranya dipilih dari kelompok tersebut. Pengambilan sampel dilakukan secara sengaja. Variabel yang diteliti adalah aktivitas fisik dan risiko hipertensi. Alat yang digunakan meliputi Kuesioner Baecke, serta pengukuran ukuran tubuh seperti tinggi, berat, dan tekanan darah sesuai dengan klasifikasi ESH-ESC tahun 2018. Analisis data dilakukan secara deskriptif (univariat).

Berbagai penelitian memperlihatkan jika sebagian besar remaja (53,9%) melakukan aktifitas fisik yang intens / berat. Hipertensi merupakan faktor risiko bagi 75,5% remaja secara keseluruhan, dan bagi 80% di antara mereka yang aktif secara fisik/beraktifitas fisik berat, risikonya bahkan lebih tinggi; bagi 50% di antara mereka yang tidak aktif secara fisik/aktifitas ringan, risikonya sebesar 50%, sedangkan bagi 50% sisanya, risikonya sama sekali tidak tinggi.

Aktivitas fisik intens pada remaja sebagian besar disebabkan oleh tuntutan akademis dan klinis yang ketat, bukan oleh olahraga terorganisir yang justru mengurangi risiko hipertensi; oleh karena itu, kemungkinan terjadinya tekanan darah tinggi tetap ada meskipun aktivitas tersebut dianggap berat. Hipertensi tidak selalu disebabkan oleh olahraga ringan karena risikonya bersifat kompleks, yang berarti tidak hanya satu faktor yang meningkatkan risiko tersebut. Sebaliknya, sejumlah faktor berbeda dapat saling berkontribusi sehingga meningkatkan risiko tersebut.

Kata Kunci: Resiko Kejadian Hipertensi, Aktifitas Fisik, Remaja
Daftar bacaan : 12 buku (2018-2025) + 19 Jurnal (2021-2026)

ABSTRACT

Hibatullah Aditya Prabawa Atmaja
PHYSICAL ACTIVITY AND THE RISK OF HYPERTENSION IN ADOLESCENTS IN THE NURSING STUDY PROGRAM, DIPLOMA THREE, TUBAN CAMPUS
xvi + 106 *Pages* + 7 *Tables* + 12 *Appendices*

One term for hypertension is "the silent killer" and is undergoing an epidemiological transition toward the adolescent demographic. According to the WHO 2024 report, 1.4 billion individuals globally have hypertension, however the 2023 SKI study shows that 10.7% of Indonesians The illness affects individuals aged 18 to 24.. The deficiency of physical exercise resulting from a sedentary lifestyle, which is growing more prevalent among adolescents, is an adjustable risk factor. This research aims to look into the relationship between physical activity and hypertension risk in teenagers enrolled in the Nursing Program (Diploma III) at the Tuban Campus.

The research used a cross-sectional methodology and was intended to be descriptive. The population included all Tuban Nursing Program students aged 18-20 for the 2025-2026 academic year, a total of 137 adolescents, with 102 adolescents chosen from this group. Intentional sampling was employed. The factors examined were exercise levels and the likelihood of developing hypertension. The tools employed included the Baecke Questionnaire, along with measurements of height, weight, and blood pressure according to the 2018 ESH-ESC classification. The data underwent descriptive analysis (univariate).

Studies indicate that a significant proportion of teenagers (53.9%) participate in intense physical exercise. Hypertension is a risk for nearly all adolescents (75.5%), with nearly all adolescents (80%) who are classified as being physically active at a vigorous level being at risk. Half of the adolescents who are classified as being physically inactive are at risk, and half are not.

Intense physical exertion in adolescents is predominantly a result of rigorous academic and clinical commitments, rather than organized sports that mitigate the risk of hypertension; thus, the likelihood of high blood pressure persists even when such activity is deemed vigorous. Hypertension is not always caused by light exercise because the risk is complex, which means that it is not just one thing that raises the risk. Instead, a number of different things can add up to make the risk higher.

Keywords : Physical Activity, Risk of Hypertension, Adolescents
References : 12 Books (2018–2025) and 19 Journal Articles (2021–2026)