

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK, ASUPAN LEMAK, KALSIUM DAN MAGNESIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA DISMA BUDHI WARMAN 1

Firdaus Indah Cahyani¹, Ratih Agustin Prihatina¹

Program Studi S1 Gizi Universitas Mohammad Husni Thamrin

Jl. Raya Pondok Gede No, 23-25 Jakarta Timur 13510

Email : firdausindh1@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah dalam pembuluh darah bila TDS ≥ 130 mmHg dan atau TDD ≥ 80 mmHg. Faktor yang mempengaruhi hipertensi remaja antara lain asupan makan, obesitas, merokok, alkohol dan stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, asupan lemak, kalsium, magnesium, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA Budhi Warman 1. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI berjumlah 151 siswa dan sampel 67 siswa diambil dengan metode *Simple Random Sampling* menggunakan kuesioner identitas responden, formulir *food recall*, kuesioner aktivitas fisik untuk remaja (PAQ-A) dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil Penelitian, sebagian besar siswa masuk dalam kategori tidak hipertensi sebanyak 52 responden (77,6%), dan siswa yang masuk dalam kategori hipertensi sebanyak 15 responden (22,4%). Ada hubungan antara asupan kalsium ($p\text{-value} = 0,008$), dan lemak ($p\text{-value} = 0,024$) dengan kejadian hipertensi pada siswa. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin, asupan magnesium, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada siswa. Disarankan bagi responden remaja sma budhi warman 1 diharapkan lebih memperhatikan asupan zat gizi seperti lemak, kalsium dan magnesium yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi, bagi sekolah pihak sekolah juga lebih meningkatkan lagi dalam memberikan edukasi pada siswanya khususnya mengenai asupan zat gizi yang berkaitan dengan kejadian hipertensi dan aktivitas yang baik, bagi peneliti lain hendaknya ada penelitian lanjutan terkait dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan hipertensi seperti konsumsi garam (natrium), obesitas, stress dan durasi tidur.

Kata Kunci : Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, Asupan lemak, kalsium dan magnesium.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, FAT INTAKE,
CALCIUM AND MAGNESIUM WITH THE INCIDENCE OF
HYPERTENSION IN ADOLESCENTS AT SMA BUDHI WARMAN 1
EAST JAKARTA IN 2024**

Firdaus Indah Cahyani¹, Ratih Agustin Prikhatina¹
Program Studi S1 Gizi Universitas Mohammad Husni Thamrin
Jl. Raya Pondok Gede No, 23-25 Jakarta Timur 13510
Email : firdausindh1@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a condition when the blood pressure in the blood vessels when TDS ≥ 130 mmHg and or TDD ≥ 80 mmHg. Factors that influence adolescent hypertension include dietary intake, obesity, smoking, alcohol and stress. The purpose of this study was to determine the relationship between gender, intake of fat, calcium, magnesium, and physical activity with the incidence of hypertension in Budhi Warman 1 high school students. The population in this study was class XI students totalling 151 students and a sample of 67 students was taken by the Simple Random Sampling method using a respondent identity questionnaire, food recall form, physical activity questionnaire for adolescents (PAQ-A) using univariate and bivariate analysis using the chi-square statistical test. The results of the study, most students were in the non-hypertensive category as many as 52 respondents (77.6%), and students who were in the hypertensive category were 15 respondents (22.4%). There is an association between calcium intake (p-value = 0.008), and fat (p-value = 0.024) with the incidence of hypertension in students. There is no relationship between gender, magnesium intake, and physical activity with the incidence of hypertension in students. It is recommended for teenage respondents of budhi warman 1 high school to pay more attention to the intake of nutrients such as fat, calcium and magnesium which can affect the incidence of hypertension, for schools to also further improve in providing education to students, especially regarding nutrient intake related to the incidence of hypertension and good activity, for other researchers there should be further research related to adding other variables related to hypertension such as salt consumption (sodium), obesity, stress and sleep duration.

Keywords: Gender, Physical Activity, Intake of fat, calcium and magnesium.