

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi kronis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten dan menjadi faktor risiko utama (Reski *et al.*, 2023). Kondisi ini berisiko meningkatkan berbagai penyakit kronis, seperti aterosklerosis, gagal jantung, stroke, dan gangguan ginjal seperti arteroklerosis. Meningkatnya sistolik dan diastolik berkontribusi terhadap risiko komplikasi serius termasuk kematian dini (Pratiwi, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi dipengaruhi faktor lingkungan dan genetik, dengan 95% kasus berasal dari faktor ini.

Hipertensi dikenal sebagai “*silent killer*” karena tidak selalu menimbulkan gejala yang jelas dan baru terdeteksi saat dilakukan pemeriksaan rutin (Nuradina *et al.*, 2023). Meskipun kondisi ini lebih umum terjadi pada orang dewasa, prevalensi hipertensi pada remaja juga menunjukkan peningkatan dalam beberapa dekade terakhir. Kondisi ini perlu diwaspadai, karena hipertensi pada remaja dapat bertahan hingga dewasa, meningkatkan risiko penyakit kronis jangka panjang, serta merusak pembuluh darah dan organ-organ target seperti jantung dan ginjal, bahkan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat memicu terbentuknya plak aterosklerosis (Mardianti *et al.*, 2020).

Data dari The Brazilian Study of Cardiovascular Risk in Adolescents (ERICA) menunjukkan prevalensi hipertensi pada remaja usia 12–17 tahun sebesar 9,6%. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada remaja dilaporkan berkisar antara 3,11% hingga 4,6% (Saing, 2016). Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perubahan fisiologis, hormonal, dan perilaku, sehingga rentan terhadap gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tinggi natrium dan lemak, rendah serat, kurang aktivitas fisik, serta kelebihan berat badan (Agustina, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa di Kota Bandung, prevalensi overweight pada anak usia 13–15 tahun mencapai 12,38%, sementara obesitas sebesar 5,44%. Remaja yang mengalami obesitas

berisiko 2,15 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan remaja dengan berat badan normal (Kurniangsih *et al.*, 2020). Obesitas dapat memicu hipertensi melalui peningkatan resistensi vaskular, aktivasi sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), dan stres oksidatif. Di sisi lain, pola makan tinggi natrium menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume plasma, sedangkan kurangnya aktivitas fisik menurunkan sensitivitas insulin dan meningkatkan akumulasi lemak visceral (Purwono *et al.*, 2020).

Penelitian Nugroho *et al.*, (2016) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi tinggi natrium dan gula, obesitas, serta rendahnya aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada remaja. Namun, penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan antara pola konsumsi zat gizi, status gizi, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah, masih terbatas.

Menurut Dinas Kesehatan Kota Bandung (2023), tercatat sebanyak 6.110 remaja mengalami overweight, dengan jumlah tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Cijagra Lama, yakni 609 kasus. Wilayah ini mencakup SMP Negeri 13 Bandung yang menjadi kontributor kasus terbanyak. Sekolah menengah pertama merupakan lingkungan strategis untuk melakukan intervensi kesehatan karena siswa berada pada masa pertumbuhan aktif dan pembentukan kebiasaan hidup jangka panjang. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi zat gizi, status gizi, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada siswa SMP Negeri 13 Bandung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat dalam upaya pencegahan hipertensi sejak usia remaja melalui pendekatan berbasis sekolah.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan pola konsumsi, status gizi dan aktivitas fisik dengan tekanan darah siswa SMP Negeri 13 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Berikut adalah tujuan umum dan tujuan khusus dilaksanakannya pada penelitian ini

1.4 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola konsumsi, status gizi dan aktivitas fisik dengan tekanan darah siswa SMP Negeri 13 Bandung.

1.5 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik subjek seperti jenis kelamin, usia, uang saku pada siswa SMP Negeri 13 Bandung
- b. Menganalisis hubungan pola konsumsi zat gizi dengan tekanan darah pada siswa SMP Negeri 13 Bandung.
- c. Menganalisis hubungan status gizi dengan tekanan darah pada siswa SMP Negeri 13 Bandung.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada siswa SMP Negeri 13 Bandung.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat yang dapat diperoleh baik secara praktis maupun teoritis dari pelaksanaan penelitian ini.

1.7 Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa usia 13-15 tahun mengenai pencegahan hipertensi melalui perbaikan gaya hidup, khususnya dalam menjaga pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik, sehingga dapat menurunkan risiko kejadian hipertensi.

- b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah dalam menyusun program pencegahan hipertensi, guna mendukung upaya

promotif dan preventif terhadap risiko hipertensi pada siswa, khususnya di SMP Negeri 13 Bandung.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan antara pola konsumsi, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah remaja. Temuan ini dapat membantu peneliti lain dalam menyusun penelitian yang lebih komprehensif, misalnya dengan menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, durasi tidur, atau faktor genetik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan metode pengumpulan data yang lebih akurat, seperti penggunaan alat ukur digital tervalidasi dan pelibatan tenaga kesehatan.

1.8 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan hubungan antara pola konsumsi, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada remaja.

1.9 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang berfokus pada pola konsumsi, status gizi, dan aktivitas fisik yang berhubungan dengan tekanan darah pada siswa-siswi di SMP Negeri 13 Bandung. Penelitian ini akan membahas teori dan konsep terkait hipertensi dan beberapa faktor yang menurut literatur memiliki keterkaitan dengannya, diantaranya pola konsumsi, status gizi, dan aktivitas fisik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi dari SMP Negeri 13 Bandung. Pemilihan populasi didasarkan pada data puskesmas dengan status gizi *overweight* tertinggi. Besaran sampel penelitian ditentukan melalui perhitungan rumus *Lemeshow* sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 61 siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Bandung pada bulan Februari 2025. Pengambilan data penelitian dilakukan melalui wawancara dan survey atau pengisian kuesioner terstruktur.

Divania Putri Salsabila Gosal, 2025

POLA KONSUMSI, STATUS GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH SISWA SMP NEGERI 13 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu