

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas tergolong sebagai salah satu penyakit kronis. Obesitas dalam kurun waktu yang lama dapat memicu terjadinya hipertensi obesitik. Hipertensi obesitik merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah di dalam arteri lebih tinggi dari yang seharusnya, hal ini dikarenakan adanya penimbunan lemak yang berlebihan pada daerah subkutan dan jaringan tubuh lainnya.

Perubahan gaya hidup yang ditandai dengan aktivitas sedentari yang semakin meningkat dan berkurangnya durasi tidur merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi obesitik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah durasi tidur pendek dan aktivitas sedentari sebagai faktor resiko hipertensi obesitik pada remaja.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *case-control*. Berdasarkan perhitungan sampel, subjek pada penelitian ini adalah 168 siswa-siswi SMP/MTs di Kecamatan Pamulang, dimana 84 siswa hipertensi obesitik dijadikan sebagai kasus dan 84 siswa obes tanpa hipertensi dijadikan sebagai kontrol. Data durasi tidur diambil dengan menggunakan *Sleep Questionnaire*, data aktivitas sedentari menggunakan *ASAQ (Adolescents Sedentary Activity Questionnaire)*, data lain seperti karakteristik subjek diambil dengan menggunakan kuisisioner terstruktur.

Hasil: Durasi tidur pada remaja yang mengalami hipertensi obesitik lebih pendek dibandingkan dengan remaja obes tanpa hipertensi. Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara durasi tidur yang pendek dengan hipertensi obesitik ($p < 0,05$). Remaja yang tidurnya kurang dari 8 jam setiap harinya berisiko untuk mengalami hipertensi obesitik (OR=5,48, 95% CI=2,82-12,22). Ada hubungan antara durasi aktivitas sedentari dengan hipertensi obesitik ($p < 0,05$). Remaja dengan durasi aktivitas sedentari lebih dari 6 jam berisiko mengalami hipertensi obesitik (OR=2,27, 95% CI=1,14-4,53). Berdasarkan kategori sedentari, ada hubungan antara aktivitas berbasis layar dan aktivitas duduk dengan hipertensi obesitik ($p < 0,05$).

Simpulan: Durasi tidur yang pendek dan aktivitas sedentari merupakan faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja.

Kata Kunci: hipertensi obesitik, durasi tidur, aktivitas sedentari, remaja

ABSTRACT

Background: Obesity was classified as one of the chronic diseases. Obesity in a long period of time can lead to obesity hypertension. Obesity hypertension is a condition which the blood pressure in the arteries is higher than it should be, this is due to excessive accumulation of fat in the subcutaneous area and other body tissue.

Lifestyle changes marked by sedentary activity increasing and short sleep duration is a risk factor for obesity hypertension.

Objective: This study aimed to investigate whether short sleep duration and sedentary activity as a risk factor for obesity hypertension among adolescent.

Methods: This study used quantitative methods with a case-control. Based on the sample calculations, subjects in this study were 168 students of junior high school in Pamulang district, where 84 students with obesity hypertension serve as obese cases and 84 students without hypertension served as the control. Sleep duration taken using Sleep Questionnaire, sedentary activity data was taken using ASAQ (Adolescents Sedentary Activity Questionnaire), other data such as the characteristics of subject was taken using structured questionnaire.

Results: sleep duration among adolescents with obesity hypertension is shorten than the adolescents obese without hypertension. This study found an association between short sleep duration with obesity hypertension ($p < 0.05$). Adolescents who sleep less than 8 hours per day are at risk for obesity hypertension. (OR=5.48, 95% CI = 2.82 to 12.22). There is a relationship between the duration of sedentary activity with obesity hypertension ($p < 0.05$). Adolescents with sedentary activity durations of more than 6 hours had risk of developing obesity hypertension (OR = 2.27, 95% CI = 1.14 to 4.53). Based on the category of inactivity, there is a relationship between screen-based activity and sitting with obesity hypertension ($p < 0.05$).

Conclusion: short sleep duration and sedentary activity was risk factor for obesity hypertension among adolescents.

Keywords: obesity hypertension, sleep duration, sedentary activity, adolescents