

ABSTRAK

Nadia, April Liana Ucik. 2024. **Hubungan Aktivitas Fisik Dan RLPP (Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul) dengan Tekanan Darah Siswa pada 3 SMA di Kecamatan Wonocolo Surabaya.** Skripsi, Program Studi S1 Gizi. Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Sa'bania Hari Raharjeng, S.Gz., RD.,M.P.H

Hipertensi pada remaja apabila tidak segera dikendalikan akan terus berlanjut pada usia dewasa dan meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Tingginya nilai RLPP (Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul) merupakan tanda obesitas sentral yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan RLPP (Rasio Lingkar Pinggang dan panggul) dengan tekanan darah siswa pada 3 SMA di Kecamatan Wonocolo Surabaya

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan yaitu sebagian dari populasi kelompok usia remaja di 3 SMA Kecamatan Wonocolo Surabaya dengan jumlah sampel 206 responden. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire-Short Form*), data RLPP (Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul) menggunakan pengukuran langsung dengan alat bantu *Waist Ruler*. Tekanan darah diukur dengan pengukuran secara langsung dengan alat bantu *Sphygmomanometer digital*. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan sebesar (52,43%), sebagian besar responden memiliki RLPP yang tidak berisiko sebesar (55,33%), dan sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal (58,3%) menunjukkan Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p\text{-value}=0,034$ $r\text{-value}= -0,490$). Terdapat hubungan positif antara nilai RLPP (Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul) dengan tekanan darah ($p\text{-value}=0,049$ $r\text{-value}=0,069$).

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, RLPP (Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul), Tekanan darah