

ABSTRAK

Dewi Permata Sari Naibaho : Hubungan Lingkar Perut dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Prapat Janji Kabupaten Asahan. Skripsi. Program Studi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dan menjadi masalah kesehatan global dengan jumlah kasus yang selalu mengalami peningkatan prevalensi setiap tahunnya. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 30,8%, sedangkan di Provinsi Sumatera Utara sebesar 25,4%. Secara global, sekitar 1,28 miliar penduduk usia 30–79 tahun mengalami hipertensi, namun hanya 1 dari 5 penderita yang mampu mengontrol tekanan darahnya dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lingkar perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Prapat Janji, Kabupaten Asahan.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Juli–Agustus 2025. Populasi penelitian adalah seluruh pasien dewasa yang berkunjung ke Puskesmas Prapat Janji pada bulan Januari–Februari 2025 sebanyak 391 orang, dengan sampel sebanyak 70 responden yang diperoleh menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran lingkar perut, pengukuran tekanan darah, dan wawancara menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) untuk menilai aktivitas fisik responden. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki lingkar perut kategori obesitas sentral (77,1%), aktivitas fisik responden sebagian besar kategori ringan (71,4%), dan sebagian besar tidak mengalami hipertensi (58,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara lingkar perut dengan kejadian hipertensi ($p = 0,035$; $r = 0,251$). Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p = 0,097$).

Kata kunci: lingkar perut, aktivitas fisik, hipertensi

ABSTRACT

Dewi Permata Sari Naibaho: *The Relationship between Waist Circumference and Physical Activity with the Incidence of Hypertension at Puskesmas Prapat Janji Kabupaten Asahan. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering. State University of Medan 2026.*

Hypertension is one of the non-communicable diseases and constitutes a global health problem, with the number of cases continuing to increase in prevalence each year. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of hypertension among individuals aged ≥ 18 years is 30.8%, while in North Sumatra Province it is 25.4%. Globally, approximately 1.28 billion people aged 30–79 years suffer from hypertension, yet only 1 in 5 individuals can adequately control their blood pressure. This study aims to determine the relationship between waist circumference and physical activity with the incidence of hypertension in the working area of Prapat Janji Public Health Center, Asahan Regency.

This study used a cross-sectional design conducted in July–August 2025. The study population was all adult patients who visited the Prapat Janji Community Health Center in January–February 2025, totaling 391 people, with a sample of 70 respondents obtained using a simple random sampling technique. Data collection was carried out through waist circumference measurements, blood pressure measurements, and interviews using the Physical Activity Level (PAL) questionnaire to assess respondents' physical activity. Data analysis used the Spearman rank test.

The results showed that most respondents had waist circumference categorized as central obesity (77.1%), most respondents' physical activity was categorized as light (71.4%), and most did not have hypertension (58.6%). The results of the bivariate analysis showed a positive and significant relationship between waist circumference and the incidence of hypertension ($p = 0.035$; $r = 0.251$). Meanwhile, there was no significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension ($p = 0.097$).

Keywords: waist circumference, physical activity, hypertension.