

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Analisis Aktivitas Fisik Remaja Papua Untuk Pencegahan Hipertensi

Analysis of the Physical Activity of Papuan Adolescents for Hypertension Prevention

Asriati, Natalia Paskawati Adimuntja, Lisda Oktavia M. Pamangin, Helen Try Juniasti

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

Article Info

Article History

Received: 31 Jan 2023

Revised: 01 Mar 2023

Accepted: 23 Mar 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Hypertension is considered a disease that attacks the elderly, but over time, various studies have emerged that state that hypertension can appear in adolescents. Hypertension that appears as a teenager will continue into adulthood. This study aims to determine the behavior of preventing hypertension in Cenderawasih University students, especially in the intention to carry out physical activity in students. This type of research uses a cross-sectional survey carried out from May to July 2021. The sample in this study was Cenderawasih University students, as many as 100 people who were taken using the accidental sampling technique—data analysis with Pearson correlation test with 95% CI. As many as 50% of respondents intend to do physical activities such as brisk walking for 30 minutes three times a week and avoid sedentary activities such as playing too long while playing on the cell phone. Attitude factors, subjective norms, and behavioral control positively correlate with the respondents' intention to do physical activity. The results of the Pearson correlation test showed that attitudes, subjective norms, and behavioral control were statistically significant with the adolescent's intention to engage in physical activity ($p=0.0000$). A significant relationship exists between attitudes, subjective norms, and behavioral control with students' intentions to do physical activity.

Keywords: *Physical Activity, Hypertension, Adolescent, Theory of Planned Behaviour*

Hipertensi dianggap sebagai penyakit yang menyerang usia lanjut, namun seiring berjalannya waktu muncul berbagai penelitian yang menyatakan hipertensi dapat muncul pada usia remaja. Hipertensi yang muncul saat remaja akan berlanjut sampai dewasa, hal tersebut akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku pencegahan hipertensi pada mahasiswa Universitas Cenderawasih khususnya pada niat untuk melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa. Jenis penelitian menggunakan survey cross sectional, yang dilaksanakan Mei – Juli 2021. Sumber data dalam penelitian adalah data primer yang diperoleh dengan survey melalui kuesioner online. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Cenderawasih sebanyak 100 orang yang diambil menggunakan rumus sample survey Lemeshow. Teknik pengambilan sampel adalah *Accidental sampling*. Analisis data dengan uji korelasi Pearson dengan *Confidence Interval* 95%. Sebanyak 50% responden berniat melakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat selama 30 menit tiga kali dalam seminggu dan menghindari kegiatan sedentary seperti terlalu lama bermain sambil memainkan ponsel. Faktor sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku memiliki korelasi yang positif dengan niat responden dalam melakukan aktivitas fisik. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan faktor sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku secara statistik signifikan dengan niat remaja melakukan aktivitas fisik ($p=0,0000$). Terdapat hubungan yang bermakna antara sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku dengan niat mahasiswa melakukan aktivitas fisik.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Hipertensi, Remaja, Theory of Planned Behaviour*

Corresponding Author:

Name : Asriati

Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

Address : Jl. Sentani – Abepura, Kampus Uncen Abepura

Email : asrineliti@gmail.com

PENDAHULUAN

Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah atau Cardiovascular Diseases adalah salah satu jenis Penyakit Tidak Menular yang menjadi penyebab utama kematian secara global yaitu sebanyak 17,9 juta kematian atau 31% dari total kematian global (WHO, 2016). Hipertensi menjadi faktor risiko utama yang dapat dicegah pada penyakit jantung dan pembuluh darah dan menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia (Mills, Stefanescu and He, 2015). Hipertensi adalah ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. (Kemenkes RI, 2014). Hasil pengukuran tekanan darah di Indonesia, hipertensi naik dari 25,8 persen menjadi 34,1 persen (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi dan penyakit jantung di Provinsi Papua masing-masing sebesar 22,0% dan 4,3%, sedangkan di Kota Jayapura penyakit yang sama berprevalensi berturut-turut 23,8% dan 1,6% (Oktavian, Antonius. Salim, Lidwina. Sandjaja, 2013). Papua meskipun memiliki prevalensi yang paling rendah di antara provinsi lainnya, namun turut mengalami peningkatan dari 18% pada tahun 2013 menjadi 22,2% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh arteri. Meskipun hipertensi sering dianggap penyakit degeneratif yang menyerang penduduk lanjut usia, namun seiring waktu hipertensi dapat diderita sejak usia remaja (Rahma *et al.*, 2021). Hipertensi yang diawali dengan peningkatan tekanan darah pada masa kanak-kanak dan remaja, akan berlanjut sampai dewasa. Risiko penyakit kardiovaskular yang dimulai pada masa kanak-kanak lebih mungkin terbawa hingga dewasa. Pemuda yang memiliki faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi, obesitas, dan diabetes, lebih mungkin untuk memiliki faktor risiko ini saat dewasa, menempatkan mereka pada risiko yang lebih besar untuk penyakit jantung dan stroke (Salari, Salari and Medicine, 2017). Hubungan antara hipertensi pada masa remaja dan hipertensi pada masa dewasa lebih kuat dibandingkan hubungan antara hipertensi pada masa kanak-kanak dan hipertensi pada masa dewasa. Memiliki hipertensi persisten sepanjang masa kanak-kanak dan remaja berisiko 7,60 kali untuk menderita hipertensi di masa dewasa (Khoury and Urbina, 2021).

Prevalensi hipertensi pada anak-anak dilaporkan sebesar 1% dan sebesar 3% pada remaja (Salari, Salari and Medicine, 2017). Menurut Studi CDC, 1 dari 25 remaja usia 12-19 tahun menderita hipertensi dan 1 dari 10 remaja memiliki tekanan darah tinggi pada kategori prehipertensi. Diperkirakan 1,3 juta pemuda usia 12-19 tahun akan memiliki tekanan darah tinggi menurut pedoman baru (CDC, 2020). Kejadian hipertensi pada remaja di Indonesia berdasarkan pedoman JNC VII 2003 dalam laporan riskesdas 2013 didapatkan prevalensi sebesar 5,3% pada usia 15-17 tahun, dimana 6,0% adalah remaja laki-laki dan 4,7% adalah remaja perempuan (Shaumi and Achmad, 2019). Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Suryawan (2018) terhadap 125 siswa SMA menemukan 58 diantaranya mengalami pre hipertensi dan hipertensi tingkat 1 (Rahma *et al.*, 2021).

Pencegahan hipertensi ditekankan pada pencegahan dan pengobatan hipertensi selama masa remaja, karena faktor risiko penyakit kardiovaskular terbentuk selama masa remaja. Mengingat fakta bahwa remaja biasanya tidak membatasi nutrisi mereka dan tidak mempertimbangkannya, nutrisi yang tidak tepat diamati pada kelompok usia ini lebih dari

kelompok lain (Pooreh and Hosseini Nodeh, 2015). Upaya penanggulangan dan pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan perubahan pola makan dan gaya hidup seperti pembatasan asupan garam, mengurangi makanan yang mengandung kolesterol tinggi, berhenti merokok, berhenti minum alkohol, olahraga secara rutin dan hindari stress (Rahma *et al.*, 2021). Remaja bertanggung jawab atas pola, sikap dan perilaku nutrisinya sendiri yang memainkan peran kunci dalam kelanjutan dan pemeliharaan berbagai kebiasaan dan perilaku nutrisi (Salari, Salari and Medicine, 2017). Diet sehat dan olahraga teratur penting untuk mengurangi faktor risiko ini. Memastikan bahwa kaum muda makan makanan yang sehat dan mendapatkan aktivitas fisik yang cukup sangat penting untuk membantu mencegah penyakit kardiovaskular (CDC, 2020).

Theory of Planned Behavior (TPB) dapat diaplikasikan untuk mengetahui niat mahasiswa dalam melakukan perilaku pencegahan hipertensi pada faktor konsumsi nutrisi dan aktivitas fisik. Dalam sebuah penelitian yang menyelidiki penerapan TPB dalam perilaku gizi sehat pada remaja Amerika, TPB efektif untuk memprediksi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gizi (Fila and Smith, 2006). Semua komponen TPB memiliki korelasi positif dengan behavioral intention dimana teori tersebut dapat memprediksi niat pencapaian aktivitas fisik hingga 58% di kalangan remaja Australia (Hamilton and White, 2008). Penerapan pendidikan berbasis TPB menyebabkan peningkatan sikap, kontrol perilaku yang dirasakan dan perilaku intensional dalam dimensi aktivitas fisik (Pooreh and Hosseini Nodeh, 2015). Hasil skrining hipertensi yang dilakukan pada mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih pada tahun 2019 didapatkan 4 dari 71 mahasiswa memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg membuat peneliti tertarik untuk mengetahui perilaku aktivitas fisik sebagai pencegahan hipertensi pada remaja di Universitas Cenderawasih dengan menggunakan *Theory Planned of Behaviour* dengan variabel *Attitude*, *Subjective Norms*, dan *Perceived of Control*.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat (*point time approach*). Penelitian ini dimulai dari bulan Mei sampai Juli 2021 Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online kepada mahasiswa Universitas Cenderawasih. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Cenderawasih Angkatan 2019-2022. Sampel penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Universitas Cenderawasih sebanyak 100 mahasiswa yang didapatkan dengan perhitungan rumus sample survey dari Lemeshow. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental Sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan sumber data yang diinginkan (Sugiyono, 2012). Instrumen penelitian adalah Kuesioner *Theory Planned Behaviour* (TPB). Analisis Univariat digunakan untuk melihat gambaran umum masalah penelitian dengan cara mendeskripsikan setiap variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini secara deskriptif dengan tabel distribusi frekuensi. Analisis Bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan melihat nilai signifikansi ($p < 0,05$) menggunakan uji korelasi Pearson.

HASIL

Karakteristik Responden

Hasil analisis karakteristik pada responden mahasiswa di Universitas Cenderawasih dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Mahasiswa	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	30,0
Perempuan	70	70,0
Usia		
14-17 (Remaja Pertengahan)	5	5,0
18-24 (Remaja Akhir)	95	95,0
Angkatan		
2018	8	8,0
2019	11	11,0
2020	25	25,0
2021	25	25,0
2022	31	31,0
Fakultas		
FEB	23	23,0
FH	10	10,0
FISIP	9	9,0
FKIP	15	15,0
FKM	30	30,0
FMIPA	6	6,0
FT	7	7,0
Total	100	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Responden mahasiswa paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 70 (70,0%) orang. Sementara yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 30 (30,0%) orang. Berdasarkan usia, responden paling banyak berada pada usia 18-24 tahun (kategori remaja akhir) yaitu sebanyak 95%. Sementara yang berusia 14-17 tahun (kategori remaja pertengahan) sebanyak 5%. Responden mahasiswa berasal dari berbagai angkatan dengan angkatan 2022 paling banyak sebagai responden dengan jumlah 31 orang (31,0%). Berdasarkan fakultas, paling banyak responden mahasiswa berasal dari Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) yaitu sebanyak 30 orang (30,0%), kemudian diikuti responden mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) yaitu sebanyak 23 orang (23,0%).

Attitude/Sikap

Sikap responden terkait perilaku aktivitas fisik, paling banyak (55%) responden mahasiswa setuju bahwa melakukan aktivitas fisik seperti membersihkan rumah dan halaman adalah hal yang baik. Paling banyak (61%) responden mahasiswa juga setuju bahwa berjalan kaki ke kampus dari halte atau tempat parkir adalah hal yang bermanfaat. Paling banyak (42%) responden mahasiswa yang setuju bahwa menghindari kegiatan sedentary seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan handphone adalah hal yang menyenangkan. Meskipun,

terdapat 25% responden mahasiswa yang tidak setuju bahwa kegiatan di atas adalah hal yang menyenangkan. Kemudian terdapat 21% responden mahasiswa yang sangat setuju bahwa lebih menyenangkan melakukan kegiatan sedentari berbaring sambil memainkan ponsel dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat selama 10 menit.

Tabel 2. Distribusi Sikap Responden Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik

Sikap (<i>Attitude</i>)	STS	TS	S	SS
Bagi saya melakukan aktifitas fisik seperti membersihkan rumah dan halaman adalah hal yang baik	2 (2,0%)	3 (3,0%)	55 (55,0%)	40 (40,0%)
Bagi saya melakukan aktifitas fisik seperti berjalan kaki ke kampus dari halte atau tempat parkir merupakan hal yang bermanfaat	4 (4,0%)	12 (12,0%)	61 (61,0%)	23 (23,0%)
Bagi saya melakukan aktifitas fisik dan menghindari kegiatan sedentari seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel adalah hal yang menyenangkan	5 (5,0%)	25 (25,0%)	42 (42,0%)	28 (28,0%)
Bagi saya melakukan aktifitas fisik seperti jalan cepat minimal 10 menit dan menghindari kegiatan sedentari seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel adalah hal yang membosankan	6 (6,0%)	29 (29,0%)	44 (44,0%)	21 (21,0%)

Ket: SS = Sangat Setuju, S= Setuju, TS=Tidak Setuju, STS=Sangat Tidak Setuju

Sumber: Data Primer, 2022

Social Norms/Norma Sosial

Tabel 3. Distribusi Norma Subjektif Responden Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik

<i>Subjective Norms</i>	STS	TS	S	SS
Orang tua saya menuntut saya harus melakukan aktifitas fisik dan menghindari kegiatan sedentari seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel	4 (4,0%)	14 (14,0%)	49 (49,0%)	33 (33,0%)
Sebagian besar teman saya menuntut saya harus melakukan aktifitas fisik seperti berjalan kaki ke kampus dari halte atau tempat parkir	9 (9,0%)	40 (40,0%)	31 (31,0%)	20 (20,0%)
Sebagian besar orang yang penting dalam hidup saya menuntut saya harus melakukan aktifitas fisik seperti jalan cepat minimal 10 menit dan menghindari kegiatan sedentari seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel	4 (4,0%)	17 (17,0%)	56 (56,0%)	23 (23,0%)

Ket: SS = Sangat Setuju, S= Setuju, TS=Tidak Setuju, STS=Sangat Tidak Setuju

Sumber: Data Primer, 2022

Peran norma subjektif terhadap perilaku aktivitas fisik remaja diketahui bahwa paling banyak 49% responden mahasiswa setuju jika orang tua mereka menuntut mereka untuk melakukan aktivitas fisik daripada berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel. Sementara, paling banyak (40%) responden mahasiswa tidak setuju jika teman mereka menuntut mereka untuk jalan kaki dari halte atau tempat parkir menuju kampus. Dan, paling banyak (56%) responden mahasiswa setuju bahwa orang-orang penting dalam hidup mereka menganjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat minimal 10 menit dibandingkan melakukan kegiatan sedentary seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel.

Perceived Behavioral Control / Kontrol Perilaku

Distribusi *Perceived Behavioural Control* terhadap perilaku aktivitas fisik remaja, dapat diketahui bahwa paling banyak (51%) responden mahasiswa setuju tentang melakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat selama 30 menit tiga kali dalam seminggu adalah hal yang mudah dilakukan. Meskipun terdapat sebanyak 25% responden mahasiswa yang tidak setuju. Sementara, paling banyak 50% responden mahasiswa setuju bahwa untuk melakukan aktivitas fisik dan menghindari kegiatan sedentary seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel adalah keputusan mereka sendiri.

Selain itu, paling banyak (57%) responden mahasiswa setuju jika mau melakukan aktivitas fisik seperti berlari atau jalan cepat minimal 30 menit selama 3 kali seminggu. Serta, sebanyak 57% responden mahasiswa merasa jalan kaki ke kampus dari halte atau tempat parkir adalah hal yang mungkin untuk mereka lakukan.

Tabel 4. Distribusi Kontrol Perilaku Responden Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik

<i>Perceived Behavioural Control</i>	STS	TS	S	SS
Bagi saya melakukan aktifitas fisik seperti jalan cepat selama 30 menit tiga kali dalam seminggu merupakan hal yang mudah dilakukan	4 (4,0%)	25 (25,0%)	51 (51,0%)	20 (20,0%)
Saya sendiri yang memutuskan untuk melakukan aktifitas fisik dan menghindari kegiatan sedentari seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel	1 (1,0%)	23 (23,0%)	50 (50,0%)	26 (26,0%)
Saya yakin jika saya mau, saya dapat melakukan aktifitas fisik seperti berlari atau jalan cepat minimal 30 menit selama 3 kali seminggu	2 (2,0%)	14 (14,0%)	57 (57,0%)	27 (27,0%)
Bagi saya melakukan aktifitas fisik seperti berjalan kaki ke kampus dari halte atau tempat parkir adalah hal yang mungkin saya lakukan	4 (4,0%)	13 (13,0%)	57 (57,0%)	26 (26,0%)

Ket: SS = Sangat Setuju, S= Setuju, TS=Tidak Setuju, STS=Sangat Tidak Setuju

Sumber: Data Primer, 2022

Intention/Niat

Distribusi Niat (*Intention*) remaja dalam melakukan aktivitas fisik, dapat diketahui bahwa paling banyak (54%) responden mahasiswa berencana untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat selama 30 menit tiga kali dalam seminggu. Dan sebanyak 25% responden mahasiswa yang sangat berencana untuk melakukan aktivitas fisik tersebut.

Sementara, paling banyak (54%) responden mahasiswa yang setuju akan mencoba melakukan aktivitas fisik seperti berlari atau jalan cepat minimal 30 menit selama 3 kali seminggu, serta sebanyak 22% responden mahasiswa yang sangat setuju untuk akan mencoba melakukan aktivitas fisik (table 5).

Sebanyak 59% responden mahasiswa setuju akan berusaha untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat minimal 10 menit dan menghindari kegiatan sedentary seperti terlalu lama bermain sambil memainkan ponsel. Dan, paling banyak (50%) responden mahasiswa yang berniat melakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat selama 30 menit tiga kali dalam seminggu. Meski terdapat 24% responden mahasiswa yang tidak terlalu berniat melakukan aktivitas fisik tersebut (tabel 5).

Tabel 5. Distribusi Niat Responden Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik

<i>Intention</i>	STS	TS	S	SS
Saya berencana untuk melakukan aktifitas fisik seperti aktifitas fisik seperti jalan cepat selama 30 menit tiga kali dalam seminggu	2 (2,0%)	19 (19,0%)	54 (54,0%)	25 (25,0%)
Saya akan mencoba melakukan aktifitas fisik seperti berlari atau jalan cepat minimal 30 menit selama 3 kali seminggu	3 (3,0%)	21 (21,0%)	54 (54,0%)	22 (22,0%)
Saya akan berusaha melakukan aktifitas fisik seperti jalan cepat minimal 10 menit dan menghindari kegiatan sedentari seperti berbaring terlalu lama sambil memainkan ponsel	5 (5,0%)	12 (12,0%)	59 (59,0%)	24 (24,0%)
Saya berniat untuk melakukan aktifitas fisik seperti jalan cepat selama 30 menit tiga kali dalam seminggu	4 (4,0%)	24 (24,0%)	50 (50,0%)	22 (22,0%)

Ket: SS = Sangat Setuju, S= Setuju, TS=Tidak Setuju, STS=Sangat Tidak Setuju

Sumber: Data Primer, 2022

Analisis Bivariat

Niat (Intention) seseorang dalam merubah perilaku dapat dilihat dari aspek attitude (sikap), subjective norms (norma subjektif), dan perceived behavioral control (kontrol perilaku). Distribusi variabel tersebut dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Analisis Bivariat

Variabel Bebas	Intention		
	x ± sb	p value	r
Sikap (<i>Attitude</i>)	12,1 ± 2,27	0,0000*	0,7449
<i>Subjective Norms</i>	8,8 ± 1,86	0,0000*	0,6813
<i>Perceived Behavioural Control</i>	12,02 ± 2,16	0,0000*	0,7476

* Pearson $p < 0,05$

Faktor sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku memiliki distribusi data normal dengan masing-masing rata skor adalah 12,1;8,8; dan 12,02. Uji korelasi pearson digunakan untuk mengetahui hubungan sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku dengan niat remaja melakukan aktivitas fisik. Hasil uji korelasi Pearson pada tabel 6 di atas menunjukkan faktor sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku sama-sama memiliki nilai p value $< 0,05$ yang artinya secara statistic signifikan dengan niat remaja melakukan aktivitas fisik.

Hasil uji korelasi Pearson juga menunjukkan faktor sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku memiliki korelasi yang positif sehingga semakin positif sikap responden terhadap perilaku aktivitas fisik maka semakin tinggi niat responden untuk melakukan aktivitas fisik. Semakin tinggi dorongan orang-orang sekitar untuk melakukan aktivitas fisik maka semakin tinggi niat responden melakukan aktivitas fisik. Dan, semakin besar upaya kontrol perilaku responden maka semakin tinggi niat responden dalam melakukan aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Anak-anak dan remaja yang memiliki tekanan darah tinggi berisiko 2,3 kali untuk mengalami hipertensi dan penyakit kardiovaskuler di masa dewasa (Wellman *et al.*, 2020) (Sam D. Leary *et al.*, 2007). Di Amerika, 20% dari 22.000 anak berusia 13 sampai 17 tahun

mengalami peningkatan tekanan darah (≥ 120 hingga <130 / <80 mm Hg) dan sebanyak 12% yang mengalami hipertensi (≥ 130 / ≥ 80) (Wellman *et al.*, 2020).

Salah satu faktor risiko hipertensi, aktivitas fisik pada remaja harus rutin dilakukan untuk memberikan perlindungan dari peningkatan tekanan darah pada usia remaja dan saat dewasa nanti. Aktivitas fisik yang dilakukan pada usia remaja dapat memperlambat penuaan sistem kardiovaskuler, meningkatkan fungsi fisiologis, dan menurunkan beban penyakit kardiovaskuler (Wellman *et al.*, 2020). Aktivitas fisik adalah suatu perilaku positif yang mengontrol keseimbangan energi, dimana setiap gerak tubuh menyebabkan peningkatan pengeluaran atau pembakaran tenaga. Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme penurunan tahanan perifer karena adanya perubahan pada aktivitas sistem saraf simpatis dan respon vascular setelah beraktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat menstimulasi penurunan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolic (Saputri, Al-Bari and Pitaloka, 2018).

Aktivitas fisik berpengaruh pada kejadian hipertensi pada pekerja berumur > 15 tahun (Hardari and Ahmad, 2017). Kurangnya aktivitas fisik secara positif berhubungan dengan lebih tingginya tekanan darah dan penyakit kardiovaskular di masa dewasa. Sementara, melakukan aktivitas fisik rutin memiliki potensi untuk menurunkan tekanan darah dan berat badan di antara orang dewasa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat melindungi remaja dari tekanan darah tinggi (Wellman *et al.*, 2020) (Sam D. Leary *et al.*, 2007).

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan aktivitas fisik yang dilakukan remaja berada pada kategori ringan (sebanyak 57%). Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Hal ini dapat meningkatkan risiko obesitas dan juga penyakit tidak menular seperti hipertensi. Aktivitas fisik remaja dalam kategori ringan disebabkan diantaranya disebabkan karena aktivitas perkuliahan mengharuskan remaja melakukan aktivitas fisik ringan seperti duduk saat perkuliahan. Selain itu, saat di rumah aktivitas fisik yang dilakukan juga adalah aktivitas fisik dengan kategori ringan seperti menonton, ataupun membaca (Saputri, Al-Bari and Pitaloka, 2018). Penelitian lain juga menemukan bahwa perilaku sedentary seperti menonton televisi dengan berhubungan dengan risiko hipertensi di antara orang dewasa di Inggris (Diaz and Shimbo, 2013).

Anak-anak dan remaja kemudian disarankan untuk mengurangi risiko kardiovaskuler dengan mengurangi aktivitas sedentary dan meningkatkan aktivitas fisik sedang hingga berat. Remaja usia 12-17 tahun disarankan untuk melakukan 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari, melakukan aktivitas berat selama 3 hari per minggu, dan melakukan beberapa aktivitas fisik pada 3 hari setiap minggu untuk memperkuat tulang dan otot. Namun, kepatuhan melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat di antara anak-anak kurang baik, dengan lebih sedikit anak-anak yang melakukan aktivitas fisik sesuai yang dianjurkan. Seiring bertambahnya usia remaja, keterlibatan dalam melakukan aktivitas fisik semakin menurun (Wellman *et al.*, 2020). Anak-anak dan remaja harus melakukan setidaknya satu jam aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari, seperti jogging, bersepeda atau berenang, dan menghabiskan tidak lebih dari dua jam sehari untuk aktivitas yang tidak banyak bergerak (Cardiology, 2022).

Pentingnya aktivitas fisik pada remaja untuk melindungi diri dari peningkatan tekanan darah di usia remaja dan saat dewasa sehingga penelitian ini ingin melihat bagaimana niat remaja dalam melakukan aktivitas fisik dan faktor yang mempengaruhi niat tersebut. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi niat seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan *Theory of Planned Behavior* (TPB) untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi niat tersebut dengan variabel *Attitude, Social Norms, dan Perceived Control Behaviours*.

Niat merupakan prediktor utama seseorang untuk berperilaku, atau motivasi seseorang untuk berperilaku. Semakin besar kemungkinan seseorang untuk mempraktikkan perilaku dipengaruhi seberapa kuat niat individu tersebut. Terdapat tiga determinan yang merefleksikan keinginan seseorang untuk berperilaku menurut Ajzen (1991), pertama, sikap terhadap perilaku (*attitude toward behaviour*) yaitu keyakinan mengenai hasil dari perilaku tertentu dan evaluasi positif atau negatif dari suatu perilaku (apakah mereka berpikir tindakan itu akan menimbulkan konsekuensi positif atau negatif). Kedua, norma subjektif (*subjective norm*) yaitu persepsi seseorang tentang apakah orang lain lingkungan yang signifikan baginya akan menyetujui atau menolak suatu perilaku tertentu. Ketiga adalah kontrol perilaku yang dirasakan (*perceived behavioural control*) yaitu keyakinan individu dalam mengontrol perilaku tertentu dan perkiraan mengenai kemudahan atau kesulitan untuk menampilkan perilaku tersebut. Ketiga antededen tersebut dapat memprediksi niat individu, dimana niat itu diasumsikan sebagai motivasi individu untuk melakukan suatu perilaku, suatu indikasi seberapa besar individu ingin melakukan suatu perilaku (Andreanto, 2013).

Hasil uji korelasi Pearson pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku dengan niat remaja melakukan aktivitas fisik, menunjukkan faktor sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku sama-sama memiliki nilai $p\text{ value} < 0,05$ yang artinya secara statistik signifikan dengan niat remaja melakukan aktivitas fisik. Faktor sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku memiliki korelasi yang positif sehingga semakin positif sikap responden terhadap perilaku aktivitas fisik maka semakin tinggi niat responden untuk melakukan aktivitas fisik. Semakin tinggi dorongan orang-orang sekitar untuk melakukan aktivitas fisik maka semakin tinggi niat responden melakukan aktivitas fisik. Dan, semakin besar upaya kontrol perilaku responden maka semakin tinggi niat responden dalam melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan ketiga variabel yaitu sikap terhadap perilaku aktivitas fisik, norma subjektif dan kontrol perilaku yang dirasakan secara bersama-sama berkorelasi dengan variabel niat untuk melakukan aktivitas fisik pada remaja ($R=0,338$, $F=14,233$, $p=0,000$) (Andreanto, 2013). Penelitian yang dilakukan dengan sampel remaja juga menemukan semua variabel dalam teori TPB mendukung niat dalam melakukan aktivitas fisik pada remaja. Kontrol perilaku yang dirasakan dan niat menyumbang 43% dari varians perilaku untuk sampel keseluruhan. Sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan menjelaskan 59% varians niat (Plotnikoff *et al.*, 2011).

TPB adalah teori kognitif sosial utama yang telah diterapkan untuk menjelaskan perilaku aktivitas fisik di banyak populasi. Niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku adalah penentu utama dari perilaku itu karena mencerminkan tingkat motivasi yang bersedia dilakukan seseorang untuk melakukan perilaku tersebut. Niat dihipotesiskan ditentukan oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Sikap tercermin dalam evaluasi

positif atau negatif dari melakukan perilaku. Norma subjektif didefinisikan sebagai tekanan sosial yang dirasakan untuk melakukan perilaku, sedangkan kontrol perilaku yang dirasakan didefinisikan sebagai kemudahan atau kesulitan yang dirasakan untuk melakukan perilaku. Kontrol perilaku yang dirasakan juga dihipotesiskan untuk secara langsung memprediksi perilaku (Plotnikoff *et al.*, 2011).

Pada penelitian lain, diteliti faktor yang paling berperan dalam niat remaja melakukan aktivitas fisik. Seperti dalam penelitian Neipp, *et al* (2013), hasil yang ditemukan menunjukkan pada *Perceived Behavioural Control*, semakin banyak kontrol yang dimiliki remaja, semakin besar niat mereka untuk melakukan latihan fisik. Sikap juga merupakan faktor yang memprediksi niat melakukan aktivitas fisik. Sementara, norma subjektif memiliki kapasitas prediksi yang kecil untuk melakukan latihan fisik. Pengaruh sosial mempengaruhi niat dan perilaku dalam melakukan aktivitas fisik meskipun dengan efek yang kecil (Neipp *et al.*, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa semua variabel yaitu *Attitude Toward Behaviour*, *Subjective Norms*, dan *Perceived Behavioural Control* memiliki hubungan yang signifikan dengan niat remaja melakukan aktivitas fisik.

Perlu dilakukan upaya-upaya kesehatan masyarakat untuk mendukung pelaksanaan aktivitas fisik pada khususnya mahasiswa universitas cenderawasih dalam mencegah hipertensi. Kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian yang dapat mengukur faktor dominan dari ketiga variabel dalam niat melakukan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreanto, A. (2013) 'Aplikasi Teori Perilaku Terencana: Niat Melakukan Physical Exercise (Latihan Fisik) Pada Remaja di Surabaya', *Calyptra:Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), pp. 1–12.
- Cardiology, E. S. of (2022) *Most high blood pressure in children and teenagers is linked with unhealthy lifestyle*, *ScienceDaily*. Available at: www.sciencedaily.com/releases/2022/07/220727211926.htm.
- CDC (2020) *High Blood Pressure in Kids and Teens*. Available at: <https://www.cdc.gov/bloodpressure/youth.htm>.
- Diaz, K. M. and Shimbo, D. (2013) 'Physical activity and the prevention of hypertension', *Current Hypertension Reports*, 15(6), pp. 659–668. doi: 10.1007/s11906-013-0386-8.
- Fila, S. A. and Smith, C. (2006) 'Applying the Theory of Planned Behavior to healthy eating behaviors in urban Native American youth', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(11), pp. 1–10. doi: 10.1186/1479-Received.
- Hamilton, K. and White, K. M. (2008) 'Extending the Theory of Planned Behavior : The Role of Self and Social Influences in Predicting Adolescent Extending the Theory of Planned Behavior : The Role of Self and Social Influences in Predicting Adolescent Regular Moderate-to-Vigorous Physical Act', *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 30, pp. 56–74. doi: 10.1123/jsep.30.1.56.
- Hardari, A. T. and Ahmad, R. A. (2017) 'Hardati, AT., dan Ahmad RA.2017. Aktivitas Fisik dan Kejadian Hipertensi pada Pekerja: Analisis Data RISKESDAS 2013. Berita Kedokteran

- Masyarakat. 33 (10) : 1-9.', *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), pp. 1–9.
- Kemenkes RI (2014) *Situasi Kesehatan Jantung, Jakarta*. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Kemenkes RI (2018) *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar, Hasil Utama Riskesdas 2018*. doi: 1 Desember 2013.
- Kemenkes RI (2019) *Infodatin Hipertensi : Si Pembunuh Senyap*.
- Khoury, M. and Urbina, E. M. (2021) 'Hypertension in adolescents: diagnosis, treatment, and implications', *The Lancet Child and Adolescent Health*, 5(5), pp. 357–366. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30344-8.
- Mills, K. T., Stefanescu, A. and He, J. (2015) 'The global epidemiology of hypertension', *Nature Reviews Nephrology*, 1975. doi: 10.1038/s41581-019-0244-2.
- Neipp, M.-C. *et al.* (2013) 'Theory of Planned Behavior and physical exercise : Differences between people who do regular physical exercise and those who do not Theory of Planned Behavior and physical exercise : Differences between people who do regular physical exercise and those wh', *Journal Wulfenia*, 10(May 2014), pp. 324–335.
- Oktavian, Antonius. Salim, Lidwina. Sandjaja, B. (2013) 'Metabolic Syndrome in Jayapura City', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 41, pp. 200–206.
- Plotnikoff, R. C. *et al.* (2011) 'A test of the theory of planned behavior to explain physical activity in a large population sample of adolescents from Alberta, Canada', *Journal of Adolescent Health*, 49(5), pp. 547–549. doi: 10.1016/j.jadohealth.2011.03.006.
- Pooreh, S. and Hosseini Nodeh, Z. (2015) 'Impact of education based on theory of planned behavior: An investigation into hypertension-preventive self-care behaviors in Iranian girl adolescent', *Iranian Journal of Public Health*, 44(6), pp. 839–847.
- Rahma, N. D. *et al.* (2021) 'Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), pp. 2–9. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1863>.
- Salari, Roshanak, Salari, Rosita and Medicine, C. (2017) 'Electronic Physician (ISSN : 2008-5842)', *Electronic Physician*, 9(January), pp. 3592–3597.
- Sam D. Leary *et al.* (2007) 'Physical Activity and Blood Pressure in Childhood Findings From a Population-Based Study', *American Heart Association Journal*, 51(1), pp. 92–98. Available at: <https://www.ahajournals.org/doi/epdf/10.1161/HYPERTENSIONAHA.107.099051>.
- Saputri, R. K., Al-Bari, A. and Pitaloka, R. I. K. (2018) 'Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja', *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(2), pp. 133–142. doi: 10.33086/mtphj.v2i2.566.
- Shaumi, N. R. F. and Achmad, E. K. (2019) 'Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia', *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), pp. 115–122. doi: 10.22435/mpk.v29i2.1106.
- Sugiyono (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wellman, R. J. *et al.* (2020) 'Intensity and frequency of physical activity and high blood pressure in adolescents: A longitudinal study', *Journal of Clinical Hypertension*, 22(2), pp. 283–290. doi: 10.1111/jch.13806.
- WHO (2016) *Cardiovaskuler Diseases*.