

ABSTRAK

Nabira Azzahra. Gambaran *Body Fat*, *Visceral Fat* dan Status Hipertensi pada Guru SMAN 3 Siak Hulu. Dibimbing oleh ibu Yessi Alza, SST., M.Biomed dan Hesti Atasasih,SP.MKM.

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 sebesar 30,6% dan di wilayah Provinsi Riau sebesar 25,6%. Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah peningkatan kadar lemak di dalam darah. Hal ini dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga memicu jantung bekerja lebih kuat dalam memompa darah dan menyebabkan tekanan darah meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *body fat*, *visceral fat* dan status hipertensi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah guru di SMAN 3 Siak Hulu dengan jumlah sampel diperoleh sebesar 42 orang menggunakan teknik *total sampling*. Data *body fat* dan *visceral fat* diperoleh dengan cara pengukuran menggunakan alat *body composition analyzer* sedangkan, data status hipertensi diperoleh dengan cara mengukur menggunakan alat *sfigmomanometer*. Analisis data penelitian ini adalah univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase lemak tubuh (*body fat*) dengan normal 14%, tinggi 55% dan sangat tinggi 31%. Persentase lemak viseral (*visceral fat*) dengan normal 88%, tinggi 12% dan sangat tinggi 0%. Status hipertensi dengan normal $\leq 120/80$ mmHg 14%, prehipertensi 120-139/80-89 mmHg 36%, hipertensi 1 140-159/90/99 mmHg 43% dan hipertensi 2 $\geq 160/100$ mmHg 7%. Disarankan untuk guru di SMAN 3 Siak Hulu melakukan pemeriksaan secara rutin terkait pengukuran tekanan darah dan komposisi pada tubuh agar tidak melebihi dari batas normal.

Kata kunci : Hipertensi, lemak tubuh, lemak viseral

ABSTRACT

Nabira Azzahra. Description of Body Fat, Visceral Fat and Hypertension Among Teachers at SMAN 3 Siak Hulu. Supervised by Mrs. Yessi Alza, SST., M.Biomed and Hesti Atasasih, SP.MKM.

The prevalence of hypertension in Indonesia based on the 2023 Indonesian Health Survey is 30.6% and in the Riau Province area it is 25.6%. One of the factors causing hypertension is increased levels of fat in the blood. This can cause narrowing of the blood vessels, thereby triggering the heart to work harder in pumping blood and causing blood pressure to increase. The aim of this study was to determine body fat, visceral fat and hypertension status. This type of research is descriptive with a cross sectional design. The research population was teachers at SMAN 3 Siak Hulu with a sample size of 42 people using total sampling techniques. Body fat and visceral fat data were obtained by measuring using a body composition analyzer, while hypertension status data was obtained by measuring using a sphygmomanometer. This research data analysis is univariate. The research results showed that the percentage of body fat was normal at 14%, high at 55% and very high at 31%. The percentage of visceral fat is normal 88%, high 12% and very high 0%. Hypertension status with normal $\leq 120/80$ mmHg 14%, prehypertension 120-139/80-89 mmHg 36%, hypertension 1 140-159/90/99 mmHg 43% and hypertension 2 $\geq 160/100$ mmHg 7%. It is recommended that teachers at SMAN 3 Siak Hulu carry out regular checks related to measuring blood pressure and body composition so that it does not exceed normal limits.

Key words: Hypertension, body fat, visceral fat