

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Siak Hulu di jalan Purwosari, Pandau Jaya, Kec. Siak Hulu, Kab. Kampar Prov. Riau. SMAN 3 Siak Hulu ini berdiri sejak Maret 2016. Dibangun dari dana APBN 2016. Sekolah ini berdiri di atas tanah yang diwakafkan oleh seorang masyarakat Desa Pandau Jaya yakni Bapak Rahimi, dengan luas tanah \pm 9882 m². Dengan jumlah guru sebanyak 42 orang yang terdiri dari 10 orang guru laki – laki dan 32 orang guru perempuan.



Gambar 3. SMAN 3 Siak Hulu

Sumber : Riau Expo

Agenda guru disana tidak rutin setiap bulannya akan tetapi biasanya makan Bersama yakni ketika halal bi halal, menyambut bulan puasa. Mayoritas guru di SMAN 3 Siak Hulu adalah bersuku Batak, Minang, dan Melayu. Sekolah ini mempunyai jumlah guru PNS 15 orang, GTT 14 orang, guru honor 13 orang sedangkan jumlah siswa SMAN 3Siak Hulu berjumlah 676 orang yang terdiri dari 367 orang siswa laki – laki dan 307 orang siswa perempuan.

5.2 Karakteristik Responden

Karakteristik adalah sifat yang membedakan seseorang berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan lainnya. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia , Jenis Kelamin dan Pendidikan

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	10	24
Perempuan	32	76
Total	42	100
Usia		
19 – 29 tahun	2	5
30 – 49 tahun	26	62
50 – 64 tahun	14	33
Total	42	100
Pendidikan		
D3	8	19
S1	27	64
S2	7	17
Total	42	100

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dengan persentase terbanyak yaitu usia 30 – 49 tahun sebanyak 26 responden (62%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin persentase terbanyak yaitu perempuan sebanyak 32 responden (76%). Berdasarkan tingkat pendidikan persentase terbanyak yaitu tamatan S1 sebanyak 27 responden (64%). Penelitian ini menunjukkan bahwa rata – rata responden berusia pada rentang 30 – 60 tahun. Usia ini dikatakan usia produktif dikarenakan sangat penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas hidup. bertambahnya usia akan mempengaruhi sistem fisiologi peredaran darah, terutama pada pembuluh darah (Kemenkes, 2023). Penelitian Faisal dkk., (2022) menyatakan bahwa pada usia produktif lebih berisiko terkena penyakit hipertensi dimana pada usia tersebut merupakan usia dengan berbagai kesibukan karena pekerjaan dan kegiatan lainnya sehingga cenderung meningkatkan resiko untuk terkena penyakit hipertensi.

5.3 Persentase Lemak Tubuh (*Body Fat*) Responden

Persen lemak tubuh merupakan massa lemak relatif terhadap massa tubuh total seseorang. Berikut hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan persen

lemak tubuh (*body fat*) yang dilaksanakan di SMAN 3 SIAK HULU dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Body Fat*

<i>Body Fat</i>	n	%
Normal	6	14
Tinggi	23	55
Sangat tinggi	13	31
Total	42	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui distribusi frekuensi berdasarkan *body fat* dengan jumlah persentase normal 14%, tinggi 55%, dan sangat tinggi 31%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body fat* yang paling banyak berada pada kategori tinggi.

Komposisi tubuh didefinisikan sebagai proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh. Komposisi tubuh terdiri dari empat komponen utama, yaitu jaringan lemak tubuh total (*total body fat*), jaringan bebas lemak (*fat-free mass*), mineral tulang (*bone mineral*), dan cairan tubuh (*body water*) (Yuliasih & Nurdin, 2020). Persentase lemak tubuh (*body fat*) mempengaruhi berat badan dan bentuk tubuh. Obesitas dan *overweight* identik dengan penimbunan lemak dalam tubuh. Persen lemak tubuh (*body fat*) dapat menggambarkan massa lemak yang ada di tubuh secara umum, tingginya lemak tubuh menyebabkan seseorang akan mengalami obesitas hal ini disebabkan peningkatan kadar lemak di dalam darah sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah, penyempitan inilah yang memicu jantung bekerja lebih kuat dalam memompa darah dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Ananta, 2023). Seperti diketahui bahwa penelitian ini jumlah responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan. Pada perempuan, jumlah lemak esensial lebih banyak dibandingkan pada laki-laki karena lemak esensial pada perempuan diperlukan untuk melindungi organ reproduksi. Jumlah lemak perempuan lebih besar 26,9% sedangkan laki-laki 14,7% dari total berat badan (Teresa, 2018). Menurut Hermawan, (2022) Perempuan lebih banyak mengalami jumlah lemak lebih besar dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan adanya perbedaan tingkat aktivitas dan asupan energi. Perempuan ditemukan lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan-sedang, sedangkan laki-laki cenderung melakukan aktivitas berat. Penelitian yang dilakukan oleh

Nandar, (2019) menyatakan bahwa ada hubungan persentase lemak tubuh dengan terjadinya hipertensi. Persentase lemak tubuh yang terindikasi tinggi, dapat menandakan seseorang obesitas atau berstatus gizi lebih. Ini juga berdampak buruk untuk kesehatan seperti muncul penyakit degeneratif contohnya hipertensi.

5.4 Persentase Lemak Viseral (*Visceral Fat*) Responden

Lemak viseral merupakan akumulasi dari lemak intra-abdomen (obesitas sentral) yang tersimpan dibawah kulit lebih dalam dari lemak subkutan. Berikut hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan persen lemak viseral (*visceral fat*) yang dilaksanakan di SMAN 3 SIAK HULU dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Visceral Fat*

<i>Visceral Fat</i>		
Normal	37	88
Tinggi	5	12
Sangat tinggi	0	0
Total	42	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui ditribusi frekuensi berdasarkan *visceral fat* dengan jumlah persentasi normal 88% dan tinggi 12%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *visceral fat* yang paling banyak berada pada kategori normal.

Massa lemak dalam tubuh terdistribusi menjadi lemak subkutan dan lemak viseral. Lemak viseral merupakan lemak yang terletak lebih dalam yaitu di area rongga intraperitoneal yang mengelilingi organ abdominal dan melindungi organ tubuh manusia seperti jantung, hati, ginjal, lambung dan usus (Wijayanti, 2018). Penelitian Koryaningsih, (2019) mengatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat memicu timbulnya penumpukan lemak visceral. Kelebihan lemak *visceral* berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler, sindrom metabolic seperti hipertensi (Kurniasanti, 2020). Hal ini diperkuat dengan penelitian Purwaningtyas dkk., (2023) mengatakan bahwa responden yang mengalami obesitas sentral atau lemak viseral tinggi lebih berisiko mengalami prehipertensi dan hipertensi.

5.5 Status Hipertensi Responden

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wulandari dkk., 2023).

Berikut hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan status hipertensi yang dilaksanakan di SMAN 3 SIAK HULU dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Hipertensi

Status Hipertensi	n	%
Normal $\leq 120/80$ mmHg	6	14
Prehipertensi 120-139/80-89 mmHg	15	36
Hipertensi 1 140-159/90-99 mmHg	18	43
Hipertensi 2 $\geq 160/100$ mmHg	3	7
Total	42	100

Berdasarkan tabel 5 dilihat ditribusi frekuensi berdasarkan status hipertensi dengan jumlah persentase normal ($\leq 120/80$ mmHg) sebesar 14%, prehipertensi (120-139/80-89 mmHg) sebesar 36%, hipertensi 1 (140-159/90-99 mmHg) sebesar 43% dan hipertensi 2 ($\geq 160/100$ mmHg) sebesar 7%. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari 42 responden status hipertensi yang paling banyak berada pada kategori hipertensi 1.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi disebabkan oleh berbagai faktor yang bisa dibagi menjadi dua kategori utama yaitu faktor yang dapat dikontrol adalah pola konsumsi makanan yang mengandung natrium, lemak, perilaku merokok, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol adalah riwayat keluarga, jenis kelamin dan usia (Pradetyawan, 2014). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa status hipertensi yang paling banyak berada pada kategori hipertensi 1 (140-159/90-99 mmHg) 43% dengan rentang usia lebih banyak pada kategori usia produktif yaitu berusia 30-49 tahun. Menurut Kasumayanti dkk., (2021) mengatakan bahwa pada usia produktif rentan mengalami hipertensi karena tingkat kesibukan dan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Arum, (2019) mengatakan usia produktif cenderung mengalami peningkatan

tekanan darah hal ini dikarenakan bertambahnya usia maka semakin tinggi mendapatkan resiko mengalami hipertensi.

Selain itu, Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. seperti diketahui jumlah responden pada penelitian lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Menurut penelitian Wahyuni & Eksanoto, (2019) mengatakan wanita cenderung menderita hipertensi daripada pria. Hal ini dikarenakan wanita akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Yunus dkk., (2021) mengatakan bahwa wanita cenderung lebih banyak mengalami hipertensi (66,2%) dibandingkan dengan laki-laki (63,9%).