



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN MEROKOK DAN LINGKAR
PINGGANG DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PRA LANSIA USIA
45-59 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELIMBING
KOTA PADANG TAHUN 2025**

Oleh:

**AZZURA MAYURI
NIM. 2111221007**

**Diajukan sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2025

Azzura Mayuri, NIM. 2111221007

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN MEROKOK DAN LINGKAR PINGGANG DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PRA LANSIA USIA 45-59 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2025

xi + 87 halaman, 15 tabel, 3 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Prevalensi hipertensi pada kelompok usia 45-59 tahun dilaporkan mengalami peningkatan yang signifikan, dengan faktor risiko utama seperti obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan faktor genetik turut berkontribusi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik, merokok, dan lingkaran pinggang dengan hipertensi pada pralansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing dari Januari-Juli 2025. Jumlah sampel sebanyak 93 responden, diambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data tekanan darah menggunakan tensimeter digital, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok menggunakan kuesioner, serta pengukuran lingkaran pinggang menggunakan pita *metline*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lingkaran pinggang ($p\text{-value} = 0,001$) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia, sedangkan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,994$) dan kebiasaan merokok ($p\text{-value} = 0,363$) tidak terdapat hubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025.

Kesimpulan

Lingkaran pinggang memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Upaya untuk pengendalian obesitas sentral dengan cara edukasi, konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas rutin dan mengurangi kebiasaan merokok atau bisa melakukan pengukuran rutin untuk deteksi dini obesitas sentral.

Daftar Pustaka : 112 (2008-2025)

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Kebiasaan Merokok, Lingkaran Pinggang

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, July 2025

AZZURA MAYURI, Student ID Number. 2111221007

**THE RELATIONSHIP OF BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, SMOKING
HABITS, WAIST CIRCUMFERENCE AND THE INCIDENCE OF
HYPERTENSION IN PRE EDERLY ADULTS AGED 45-59 YEARS AT
BELIMBING PUBLIC HEALTH CENTER PADANG CITY, IN 2025**

xi + 87 pages, 15 tables, 3 pictures, 7 appendices

ABSTRACT

Research Objective

The prevalence of hypertension in the 45-59 age group has shown a significant increase, with major risk factors including obesity, smoking, excessive salt consumption, physical inactivity, stress, and genetic factors contributing to this trend. This study aims to analyze the relationship between physical activity, smoking, and waist circumference with hypertension among pre-elderly adults in the working area of Belimbing Public Health Center in 2025.

Methods

This cross sectional study was conducted in the working area of Belimbing Public Health Center from January to July 2025. A total of 93 respondents were selected using simple random sampling. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer, physical activity and smoking habits were assessed through questionnaires, and waist circumference was measured using a metline tape. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test.

Results

There was a significant relationship between waist circumference (p -value = 0,001) and the incidence of hypertension in pre elderly adults, however, no significant relationships between physical activity fisik (p -value = 0,994) and smoking habits (p -value = 0,363) and and the incidence of hypertension pre elderly adults at Belimbing Public Health Center in 2025.

Conclusion

Waist circumference showed a significant correlation with hypertension incidence. Efforts to control central obesity should include health education, balanced nutrition, regular physical activity, smoking reduction, and routine measurements for early detection of central obesity.

References: 112 (2008-2025)

Keywords: Hypertension, Physical Activity, Smoking Habits, Waist Circumference