ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang angka kejadiannya terus meningkat, tidak hanya pada kelompok usia lanjut, tetapi juga pada usia muda. Faktor risiko penting terjadinya hipertensi adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Kelebihan berat badan dan obesitas dapat meningkatkan beban kerja jantung dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Mahasiswa pecinta alam memiliki aktivitas fisik yang tinggi, namun gaya hidup seperti pola makan, merokok, dan istirahat yang kurang dapat mempengaruhi status gizi dan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada anggota Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) Mohuyula Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Mapala Mohuyula dan Sampel penelitian berjumlah 32 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data IMT diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan IMT dan tekanan darah.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p value sebesar 0.022 dimana nilai tersebut lebih kecil dibandingkan nilai α 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Tekanan Darah pada mahasiswa pecinta alam Mohuyula

Dapat disimpulkan bahwa IMT memiliki hubungan yang bermakna dengan tekanan darah. Semakin tinggi nilai IMT, maka semakin besar risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, disarankan agar anggota MAPALA menjaga pola hidup sehat melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik yang teratur, serta melakukan pemantauan berat badan dan tekanan darah secara rutin.

Kata Kunci: Indeks Masa Tubuh (IMT), Tekanan Darah, Mahasiswa Pecinta Alam

Abstract

Hypertension is a significant health issue with an increasing incidence not only among the elderly but also among younger populations. An important risk factor for hypertension is body mass index (BMI). Overweight and obesity can increase the workload on the heart and lead to elevated blood pressure. The nature lovers among students often engage in high levels of physical activity; however, lifestyle factors such as dietary habits, smoking, and inadequate rest can influence nutritional status and blood pressure. This study aimed to investigate the relationship between Body Mass Index (BMI) and blood pressure among members of the Nature Lovers Student Organisation (MAPALA) Mohuyula at Universitas Muhammadiyah Gorontalo. This research utilised an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study population comprised all members of MAPALA Mohuyula, and the sample consisted of 32 individuals selected through purposive sampling. Data on BMI were obtained from weight and height measurements, while blood pressure was measured with a sphygmomanometer. The data were analyzed using the chi-square test to examine the relationship between BMI and blood pressure. Based on the statistical analysis, a p-value of 0.022 was obtained, which was less than the α value of 0.05. Therefore, the null hypothesis (H0) was rejected, and the alternative hypothesis (Ha) was accepted, indicating a significant relationship between Body Mass Index (BMI) and blood pressure among the nature lovers at Mohuyula. It was concluded that BMI is significantly associated with blood pressure. As BMI increases, the risk of elevated blood pressure also increases. Consequently, it is recommended that MAPALA members maintain a healthy lifestyle by managing their diet, engaging in regular physical activity, and monitoring their weight and blood pressure regularly.

Keywords: *Body Mass Index (BMI); Blood Pressure; Nature Lovers Student Organisation*