

PENGECEKAN TEKANAN DARAH DAN IMT PADA REMAJA YAYASAN SAHABAT YATIM RAWA MEKAR JAYA TAHUN 2022

Syifa Tiara Nabila¹, Widya Sarah Amellya², Suhaemi³, Anis Setiyanti⁴

¹Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jln. KH. Ahmad Dahlan Cirendeu Ciputat, 15419

²Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jln. KH. Ahmad Dahlan Cirendeu Ciputat, 15419

³Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jln. KH. Ahmad Dahlan Cirendeu Ciputat, 15419

⁴Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jln. KH. Ahmad Dahlan Cirendeu Ciputat, 15419

* Email : anissetiyanti@umj.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan fase perkembangan pada kehidupan seseorang. Masa ini merupakan transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan perubahan fisik, mental, emosional, hingga sosial. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator yang paling sering digunakan dan secara tidak langsung bisa menggambarkan adanya perubahan pada tubuh seseorang. Akurasi IMT dalam pengukuran proporsi tubuh didukung oleh hasil penelitian yang mendapatkan adanya korelasi yang kuat antara IMT dengan presentase lemak dalam tubuh. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan memfasilitasi pengecekan kesehatan yang terdiri dari pengecekan Tekanan Darah dan IMT (Berat badan dan Tinggi badan) pada anak remaja dan masyarakat sekitar Yayasan Sahabat Yatim RMJ. Hasil kegiatan didapatkan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada anak Yayasan Sahabat Yatim RMJ terbilang baik tidak kekurangan gizi maupun gizi berlebih dan untuk tekanan darah cenderung normal, walaupun ada beberapa yang tinggi dikarenakan kelelahan, kurang istirahat dan kurang mengkonsumsi air putih. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah dan IMT pada anak remaja yang berada di Yayasan sahabat yatim RMJ serta salah satu upaya untuk mendeteksi secara dini penyakit hipertensi pada remaja, obesitas, ataupun gizi kurang.

Kata Kunci : *Cek Kesehatan, IMT, Remaja*

ABSTRACT

Adolescence is a developmental phase in a person's life. This period is a transition from childhood to adulthood which is marked by the development of physical, mental, emotional, and social changes. Body Mass Index (BMI) is the most frequently used indicator and can indirectly describe changes in a person's body. The accuracy of BMI in measuring body proportions is supported by the results of research that found a strong correlation between BMI and the percentage of body fat. The method used in this activity is to facilitate health checks which consist of checking Blood Pressure and BMI (weight and height) for adolescents and the community around the RMJ Friends Orphan Foundation. The results of the activity showed that the BMI (Body Mass Index) of the children of the Sahabat Yatim RMJ Foundation was fairly good, not malnourished or over-nourished and blood pressure tended to be normal, although some were high due to fatigue, lack of rest and lack of water consumption. The implementation of this activity aims to determine blood pressure and BMI in adolescents who are at the RMJ Friends Orphan Foundation as well as one of the efforts to detect early hypertension in adolescents, obesity, or malnutrition.

Keywords: *Health Check, BMI, Adolescent*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan pada kehidupan seseorang. Masa ini merupakan transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan perubahan fisik, mental, emosional, hingga sosial. Pada buku pediatri mendefinisikan remaja apabila anak mencapai usia 10-18 tahun untuk perempuan dan 12-20 tahun untuk laki-laki sedangkan WHO mengartikan remaja masuk pada usia 10-19 tahun. Pada masa pubertas, remaja mengalami perubahan metabolik pada tubuhnya. masa peralihan ini menyebabkan gaya hidup dan kebiasaan menjadi berubah dan berakibat terhadap penyakit yang dialami pada remaja berbeda dengan yang dialami oleh anak yang lebih muda dan lebih rentan timbulnya berbagai penyakit.(Pardede and Sari 2016)

Berdasarkan World Health Organization, remaja merupakan penduduk memiliki usia berkisar 10-19 tahun, sedangkan berdasarkan Pemenkes RI No. 25 tahun 2014 remaja memiliki definisi penduduk dengan kisaran usia 10-18 tahun. Sensus penduduk pada tahun 2020 mencatat Indonesia mendominasi Generasi Z dan generasi milenial dengan proporsi Gen Z sebanyak 74,93 juta jiwa (27,94% dari total populasi) dan sebanyak 69,38 juta jiwa Generasi Milenial (25,87% dari total populasi). Generasi ini merupakan potensi menjadi aktor dalam pembangunan yang menentukan dimasa yang akan mendatang, hal tersebut dapat menjadi peluang dan tantangan bagi Indonesia di masa sekarang maupun di masa depan.(Meylina et al. 2021)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator yang paling sering digunakan dan secara tidak langsung bisa menggambarkan adanya perubahan pada tubuh seseorang. Akurasi IMT dalam pengukuran proporsi tubuh didukung oleh hasil penelitian yang mendapatkan adanya kolerasi yang kuat antara IMT dengan presentase lemak dalam tubuh.(Sugiritama et al. 2020) Peningkatan IMT memiliki

penyebab yaitu ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi. Sederhananya konsumsi makanan yang padat energi dengan kadar gula dan lemak tinggi namun aktifitas fisik rendah akibat pekerjaan, transportasi yang digunakan dan urbanisasi yang meningkat.(Kamaruddin 2020) Pada beberapa tahun ini telah terjadi transisi epidemiologi yang merupakan perubahan pola penyakit dan kematian yang pada awalnya didominasi oleh penyakit infeksi berubah menjadi penyakit tidak menular atau PMT. Penyakit tidak menular atau PMT yang belakangan menjadi perhatian adalah hipertensi atau sering disebut *silent killer* karena timbul tanpa disertai gejala.(Shaumi and Achmad 2019)

Hipertensi pada anak terdapat hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer merupakan bentuk hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi primer kebanyakan ditemukan pada anak remaja. Faktor risiko terjadinya hipertensi ialah riwayat hipertensi pada keluarga dan peningkatan Indeks Massa Tubuh.(Pardede and Sari 2016) Hipertensi primer pada anak merupakan peningkatan tekanan darah yang etiologinya tidak diketahui, namun berhubungan dengan faktor keturunan, asupan garam, stress hingga obesitas. Seperti penelitian yang dilakukan oleh sorof didapatkan bahwa hipertensi pada anak sekolah usia 10-19 tahun meningkat progresif sesuai peningkatan angka indeks massa tubuh (IMT) yang akan berakibat dengan risiko peningkatan hipertensi menjadi 3,3 kali pada anak dengan obesitas.(Mexitalia et al. 2010)

WHO (*World Health Organization*) mencatat perkiraan penderita hipertensi diseluruh dunia berjumlah 600 juta orang dengan 3 juta kematian pada setiap tahunnya. Hipertensi menduduki penyebab kematian ke 3 setelah stroke dan tuberkulosis sebesar 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia.(Dien, Mulyadi, and Kundre 2014) Di Amerika, hipertensi pada remaja

masuk kedalam sepuluh penyakit kronis tertinggi. *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)* memaparkan bahwa satu dari 10 anak usia 8-17 tahun mengalami prehipertensi dan hipertensi. Berdasarkan data yang dimiliki *The Brazilian Study of Cardiovascular Risks in Adolescents (ERICA)* prevalensi hipertensi pada remaja usia 12-17 tahun sebesar 9,6%. (Shaumi and Achmad 2019) Prevalensi anak yang memiliki berat berlebih di negara yang sedang berkembang paling banyak didapatkan pada Amerika Latin dan Karibia (4,4%), lalu Afrika (3,9%) dan Asia (2,9%) namun jumlah terbesar itu berada di Asia karena lebih dari 60% atau 10,6 juta penduduk tinggal di wilayah ini. (Mexitalia et al. 2010) Pada data lain yakni Riskesdas tahun 2013, prevalensi nasional hipertensi yang dialami oleh anak remaja yaitu 5,3% yang dimana pedesaan memiliki prevalensi lebih tinggi dibanding perkotaan yakni 5,6%. (Jufri, Umboh, and Masloman 2015) Pada penelitian lain didapatkan di siswa SMA Jakarta diperoleh sebanyak 15,5% remaja mengalami hipertensi, sedangkan penelitian yang dilakukan di Depok terdapat 42,2% remaja SMA yang mengidap hipertensi. (Shaumi and Achmad 2019)

Program Pengecekan Kesehatan yang direkomendasikan oleh Kementrian Kesehatan yaitu terdapat Cek Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB), Cek Lingkar Perut, Cek Tekanan Darah, Cek Kadar Gula Darah, Cek kolesterol total, Cek arus Puncak Ekspirasi, Deteksi Dini Kanker Leher Rahim, dan Sadari Perikasa Payudara Senidiri. Pada pengukuran berat badan dan tinggi badan dapat berguna untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya dapat digunakan dalam menentukan apakah berat badan dan tinggi badan sudah ideal atau beresiko terkena penyakit tidak menular. Pengecekan lingkaran Perut bertujuan untuk mengetahui apakah lingkaran perut berlebihan atau tidak, apabila lingkaran perut berlebih akan memicu masalah Kesehatan yang serius seperti

serangan jantung, stroke, dan diabetes. Cek tekanan darah, merupakan upaya pendeteksi dini risiko seperti hipertensi, stroke dan penyakit jantung. Cek gula darah, hal ini dapat menunjukkan kadar glukosa dalam darah, hasilnya dapat membantu mendeteksi masalah diabetes. Cek kolesterol total biasanya terdiri atas LDL (kolesterol"buruk"), HDL (kolesterol"baik") dan Trigliserida. Cek arus puncak ekspirasi merupakan upaya mengetahui fungsi paru yang biasanya dilakukan pada penderita asma. Deteksi dini kanker leher Rahim, biasanya dilakukan dengan pemeriksaan PAP SMEAR, Test IVA. Sadari Periksa Payudara Sendiri, biasanya dilakukan perempuan sejak berusia 20 tahun. (Kementrian Kesehatan RI 2016)

Fasilitas pelayanan kesehatan yang dilakukan di sekolah dilaksanakan oleh tenaga kesehatan dengan kader kesehatan sekolah dengan minimal dilakukan pemeriksaan status gizi (tinggi badan dan berat badan), pemeriksaan gizi, tajam penglihatan dan pendengaran. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak pasal 28, pelayanan anak usia sekolah dan remaja dilakukan melalui kesehatan sekolah dan pelayanan kesehatan peduli remaja. Pengecekan kesehatan yang dilakukan pada anak usia sekolah memiliki tujuan untuk mendeteksi dini risiko penyakit pada anak sekolah agar dapat ditindaklanjuti secara dini, untuk terus mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal sehingga menunjang proses belajar mereka yang pada akhirnya menghasilkan anak usia sekolah yang sehat dan berprestasi. (Kemenkes 2020)

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah dan IMT pada anak remaja yang berada di Yayasan sahabat yatim RMJ serta salah satu upaya untuk mendeteksi secara dini penyakit hipertensi pada remaja, obesitas, ataupun gizi kurang. Setelah kegiatan ini

dilaksanakan, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau edukasi terkait gizi yang dapat menambah pengetahuan terkait gizi dan penyakit yang dapat dialami apabila gizi berlebih maupun gizi kurang.

2. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah kualitatif dengan mencari referensi melalui 19 jurnal dan 2 artikel yang bersumber dari google scholar. Setelah dilakukan pembacaan dan telaah jurnal digunakan sebanyak 8 jurnal dan 1 artikel. Kegiatan ini dilakukan dengan memfasilitasi pengecekan kesehatan yang terdiri dari pengecekan Tekanan Darah dan IMT (Berat badan dan Tinggi badan) pada anak remaja dan masyarakat sekitar Yayasan Sahabat Yatim RMJ upaya peningkatan kesehatan, pengetahuan dan pencegahan penyakit lebih lanjut. Pengecekan kesehatan ini dilaksanakan secara langsung (offline) yang bertempat pada Yayasan Sahabat Yatim RMJ. Secara keseluruhan, kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang terdiri dari anak Sahabat Yatim RMJ dan masyarakat sekitar Rawa Mekar Jaya, Kecamatan Serpong, Banten. Selain itu juga dihadiri oleh tokoh masyarakat yakni lurah Bapak Rohidi HR, S.Sos, MA dan teman-teman kelompok 01 KKN Umj yang juga menghadiri acara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbasis pemberdayaan yang dilaksanakan oleh mahasiswa melalui pembentukan program. KKN merupakan bagian dari proses pelaksanaan Tri Dharma perguruan tinggi. Kuliah Kerja Nyata (KKN) memiliki sasaran yaitu masyarakat yang dapat berupa masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan, dari usia sekolah hingga lansia yang dipandang layak menjadi sasaran Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kuliah Kerja Nyata (KKN) juga merupakan bentuk implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang merupakan

kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, yang bertujuan mendorong mahasiswa untuk menguasai berbagai keilmuan yang berguna saat memasuki dunia kerja. Pembelajaran Kampus Merdeka memberikan tantangan dan kesempatan untuk mengembangkan kreativitas, kapasitas, kepribadian, kemandirian dalam mencari dan menemukan pengetahuan melalui kenyataan dan dinamika lapangan.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada tahun 2022 ini dilaksanakan secara Hybrid dengan satu Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) pada satu kelompok yang terdiri atas 15 mahasiswa yang dikelompokkan menjadi kelompok kecil terdiri dari 3 mahasiswa untuk Menyusun satu program kegiatan yang akan dilaporkan pada akhir kegiatan KKN tersebut. Hasil laporan tersebut diupload secara individu pada laman mahasiswa berdasarkan laporan kelompok kecil tersebut yang terdapat minimal 5 program pada kegiatan mahasiswa di kelompoknya. Kelompok 1 memiliki 5 program yang berupa program Cek Kesehatan, Pemaparan Materi Gizi, Seminar Lingkungan Hidup, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Bakti Sosial dan Bantuan Sosial. Kelompok 1 memutuskan untuk melakukan program bersama secara offline agar semua dapat berkontribusi disetiap programnya. Kuliah Kerja Nyata (KKN) UMJ memiliki tujuan pemenuhan masa belajar bagi mahasiswa program sarjana dan sarjana terapan dengan mengikuti proses pembelajaran di dalam program studi dan mengikuti proses pembelajaran diluar program studi. Manfaat KKN bagi mahasiswa yaitu menemukan permasalahan langsung yang terjadi pada masyarakat sekitar tempat pelaksanaan KKN, memanfaatkan dan mempraktekan ilmu yang telah di pelajari pada saat kuliah, memberikan keahlian dalam berinteraksi langsung kepada masyarakat dan tokoh masyarakat setempat, serta membangun hubungan dan komunikasi dengan rekan sesama

mahasiswa dan masyarakat sekitar lokasi KKN.

Dalam melaksanakan kegiatan KKN berbasis Hybrid ini, kelompok kami memutuskan melaksanakannya secara bersama dan *offline*. Terdapat lima program kerja yang kami lakukan bersama secara keseluruhan dan dimana lima program tersebut akan dibagi dalam kelompok kecil yang terdiri dari tiga orang dan mendapatkan satu program disetiap kelompok kecil tersebut. Kami merupakan kelompok kecil 3 yang dalam program akan melaksanakan kegiatan yaitu Pengecekan Kesehatan di Yayasan Sahabat Yatim RMJ. Cek kesehatan adalah suatu tindak pencegahan atau preventif. Tindakan ini berguna untuk menghindari atau mengurangi hal-hal yang tidak diinginkan di masa mendatang. Cek kesehatan rutin bisa mencegah penyakit-penyakit berikut bisa ditangani lebih awal seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dll. Seringkali orang meremehkan betapa pentingnya cek kesehatan rutin, karena dianggap membuang waktu, membuang uang atau mungkin lebih parah dianggap tidak berguna. Orang sering berpikiran untuk apa kesehatan dicek kalau tidak sakit, karena biasanya orang yang cek kesehatan adalah orang sakit sedangkan saya sehat. Kenyataannya, banyak orang yang sakit tapi belum diketahui hingga tahap yang sudah sulit untuk ditindak. Inilah pentingnya memeriksa kesehatan dengan rutin.

Program kerja cek kesehatan ini dilakukan pada Anak-anak dan remaja yang ada di Yayasan Sahabat Yatim RMJ. Peserta yang mengikuti kegiatan pengecekan kesehatan yaitu sebanyak 24 orang. Pengecekan kesehatan yang kami lakukan yaitu ada cek Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) serta cek tekanan darah (Tensi). Pengecekan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) ini dilakukan pada anak Yayasan berkisar SD-SMA. Hal ini bertujuan untuk mengetahui IMT (Indeks Massa Tubuh) pada anak tersebut apakah kekurangan gizi, gizi baik, atau gizi

berlebih dan akan berkaitan dengan program selanjutnya yaitu pemaparan materi gizi. Setelah mereka mengetahui IMT tersebut akan diberikan edukasi juga terkait penyakit yang dapat dialami apabila kekurangan maupun kelebihan gizi. Kemudian Kegiatan Pengecekan Tekanan Darah ini dilakukan pada anak Yayasan berkisar dari SD-SMA. Hal ini merupakan upaya mencegah penyakit yang diakibatkan riwayat prematuritas berat badan lahir rendah atau komplikasi neonatal lain yang memerlukan pengecekan untuk pencegahan penyakit yang berkelanjutan.

Anak-anak yang mengikuti kegiatan cek kesehatan ini sangat antusias dan senang mengikuti rangkaian kegiatan KKN yang dilaksanakan oleh Kelompok 1. Dimulai dari pukul 10.00 WIB dilakukan pengecekan Berat Badan dan Tinggi Badan lalu dilanjutkan dengan cek tekanan darah. Anak-anak diminta untuk duduk berbaris secara rapih agar suasana kondusif. Peserta di edukasi akan pentingnya pengecekan Kesehatan yaitu untuk menghindari atau mengurangi hal-hal yang tidak diinginkan di masa mendatang. Cek kesehatan rutin bisa mencegah penyakit-penyakit bisa ditangani lebih awal. Antusias pasien terlihat dari banyaknya pasien yang datang dan berpartisipasi. Hasil kegiatan didapatkan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada anak Yayasan Sahabat Yatim RMJ terbilang baik tidak kekurangan gizi maupun gizi berlebih dan untuk tekanan darah cenderung normal, walaupun ada beberapa yang tinggi dikarenakan kelelahan, kurang istirahat dan kurang mengkonsumsi air putih.





Gambar 1. Kegiatan Pengecekan Tekanan Darah, Berat Badan dan Tinggi Badan

Kami mengedukasi akan pentingnya cek kesehatan secara rutin pada anak-anak disana. Walaupun tubuh selalu merasa fit, tetapi tetap harus melakukan cek kesehatan setidaknya satu tahun sekali dan akan lebih baik lagi jika melakukannya setiap enam bulan sekali. Namun, jumlah ini juga bergantung pada usia seseorang. Pada orang yang lebih tua berusia 40-70 tahun mungkin akan disarankan lebih sering. Terkadang, ada sejumlah penyakit serius yang tidak dapat dilacak perkembangannya kecuali seseorang rutin melakukan cek

kesehatan. Itulah mengapa penting untuk melakukan cek kesehatan guna mengidentifikasi penyakit serius meski tubuh terlihat sehat dan fit. Terkadang gaya hidup seseorang bisa mendatangkan risiko masalah kesehatan. Bisa dikatakan, cek kesehatan termasuk ke dalam bagian gaya hidup sehat karena sama pentingnya dengan olahraga teratur dan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Bagi anak-anak dan orang dewasa muda cukup melakukan *general check up* setidaknya satu tahun sekali. Pada *general check up*, tes yang dilakukan berupa cek tekanan darah, kolesterol, fungsi ginjal, fungsi hati, fungsi paru, fungsi jantung, dan hematologi. Namun, bagi orang dewasa yang lebih tua mungkin memerlukan tes lain untuk mengetahui tanda-tanda awal risiko stroke, diabetes, demensia, penyakit jantung dan ginjal. Selain mengidentifikasi fungsi tubuh di atas, cek kesehatan bertujuan untuk menentukan asupan makan yang diperlukan atau harus dihindari, perbaikan pola hidup dan perbaikan lainnya yang mengacu pada hasil pemeriksaan kesehatan. Jika hasil cek kesehatan menunjukkan bahwa seseorang memiliki masalah kesehatan, maka dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan jenis lainnya sesuai yang direkomendasikan dokter.(Makarim 2019)

4. KESIMPULAN

Kegiatan KKN Kelompok 1 terbagi menjadi 5 kelompok kecil dengan masing-masing program kerja yang dilakukan. Kelompok kami melaksanakan program kerja cek Kesehatan yang berupa pengecekan berat badan, tinggi badan, dan cek tekanan darah. Kegiatan pengecekan Kesehatan diikuti oleh Anak-anak dan remaja di Yayasan Sahabat Yatim RMJ sebanyak 24 orang. Kegiatan berjalan dengan lancar, kondusif dengan tetap mengikuti protokol Kesehatan. Hasil kegiatan ini telah memberikan dampak positif kepada Anak-anak disana dan

meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga Kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit yang akan datang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pimpinan dan pengurus Yayasan Sahabat Yatim RMJ yang telah bersedia untuk dijadikan lokasi pelaksanaan kegiatan KKN UMJ Kelompok 1 dan seluruh Anak-anak yang berpartisipasi dan ikut memeriahkan kegiatan ini. Serta terima kasih kepada anggota KKN Kelompok 1 atas Kerjasama yang dilakukan dalam pelaksanaan KKN. Ucapan terimakasih kepada LPPM UMJ dan DPL Kelompok 1 yang telah mendukung dan menyelenggarakan KKN 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Dien, Niekly Greyti, Mulyadi, and Rina M. Kundre. 2014. "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Hipertensi Dan Nefrologi BLU RSUP PROF. DR. R. D. KANDOU MANADO."
- Jufri, Alan J., Adrian Umboh, and Nurhayati Masloman. 2015. "Perbedaan Tekanan Darah Pada Anak Yang Tinggal Di Pegunungan Dan Tinggal Di Tepi Pantai." *E-Clinic* 3(1):452-56. doi: 10.35790/ecl.3.1.2015.7403.
- Kamaruddin, Ilham. 2020. "Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 3(2):117. doi: 10.26858/sportive.v3i2.17012.
- Kemenkes. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Vol. 48. edited by B. Hardhana, F. Subuea, and W. Widiyanti.
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. "Cek Kesehatan Secara Rutin." *P2ptm.Kemkes.Go.Id*. Retrieved September 30, 2016 (<http://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/cek-kesehatan-secara-rutin>).
- Makarim, Fadhil Rizal. 2019. "Perluah Cek Kesehatan Meski Sedang Fit?" <https://www.halodoc.com/>. Retrieved November 11, 2019 (<https://www.halodoc.com/artikel/perluah-cek-kesehatan-meski-sedang-fit>).
- Mexitalia, M. Herumuryawan, M. Sakundarno, Hertanto Wahyu Subagio, and Agustinus Soemantri. 2010. "Hipertensi Pada Obesitas Masa Anak." *Media Medika Indonesiana* 44(1):1-7.
- Meylina, Dwita, Nur Aisyah, Sufi Nursheha, and Anis Setiyanti. 2021. "Pembentukan Remaja Peduli Kesehatan Reproduksi Di Era New Normal Pada Remaja IPM Kota Bekasi." *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat 2021*.
- Pardede, Sedung O., and Yunila. Sari. 2016. "Hipertensi Pada Remaja." *Kedokteran UKI* 32(1):30-40.
- Shaumi, Nur Rahmah Fadilah, and Engkus Kusdinar Achmad. 2019. "Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja Di Indonesia." *Media Litbangkes* 29(2):115 - 122.