

# HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN D, ASUPAN LEMAK, DAN PAPARAN SINAR MATAHARI DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI SMPN 21 TANGERANG SELATAN

Novita Harumsari

## Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dapat terjadi pada usia remaja. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi nasional sebesar 34,1%, Provinsi Banten sebesar 29,4%, dan Kota Tangerang Selatan sebesar 27,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan vitamin D, asupan lemak, dan paparan sinar matahari dengan tekanan darah pada remaja di SMPN 21 Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 102 responden yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah serta kuesioner *Sun Exposure Questionnaire* (SEQ) dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *chi-square* dan uji *fisher's exact* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara paparan sinar matahari ( $p = 0,046$ ; OR = 7,902) dengan tekanan darah dan tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin D ( $p = 0,760$ ) dan asupan lemak ( $p = 1,000$ ) dengan tekanan darah pada remaja di SMPN 21 Tangerang Selatan.

**Kata Kunci:** Asupan Lemak, Asupan Vitamin D, Paparan Sinar Matahari, Remaja, Tekanan Darah

# **ASSOCIATION BETWEEN VITAMIN D INTAKE, FAT INTAKE, AND SUN EXPOSURE WITH BLOOD PRESSURE IN ADOLESCENTS AT SMPN 21 TANGERANG SELATAN**

**Novita Harumsari**

## **Abstract**

Hypertension is a global health problem that can occur in adolescents. Based on Riskesdas 2018, the prevalence of national hypertension is 34.1%, Banten Province is 29.4%, and South Tangerang City is 27.5%. This study aims to determine the association between vitamin D intake, fat intake, and sun exposure in adolescents at SMPN 21 Tangerang Selatan. This study used a cross-sectional design with a sample of 102 respondents taken using stratified random sampling technique. Data was collected by measuring blood pressure, Sun Exposure Questionnaire (SEQ), and the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Association analysis was performed using the chi-square test and fisher's exact test showing that there was an association between sun exposure ( $p = 0.046$ ; OR = 7.902) with blood pressure and there were no association between vitamin D intake ( $p = 0.760$ ) and fat intake ( $p = 1.000$ ) with blood pressure in adolescents at SMPN 21 South Tangerang.

**Keyword:** Adolescents, Blood Pressure, Fat Intake, Sun Exposure, Vitamin D Intake