

HUBUNGAN KONSUMSI GULA, NATRIUM, LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 21 TANGERANG SELATAN

Azahra Martania Jaya

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah diatas nilai normal, penyakit ini tidak hanya dialami pada orang tua, orang dewasa, namun juga oleh remaja. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi gula, natrium, lemak, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMP Negeri 21 Tangerang Selatan. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional* yang memiliki besar sampel sebanyak 80 partisipan dengan menggunakan metode *stratified random sampling* dan dilaksanakan pada bulan Maret hingga Juni 2023. Hasil uji bivariat dengan chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi lemak ($p=0,001$; $OR=7,680$) dan aktivitas fisik ($p=0,002$; $OR=9,593$) dengan hipertensi pada remaja. Sedangkan konsumsi gula ($p=0,627$) dan konsumsi natrium ($p=0,202$) tidak menunjukkan ada hubungan dengan hipertensi pada lansia. Diharapkan kepada masyarakat untuk menjaga asupan makannya terutama pada konsumsi gula, natrium dan lemak serta melakukan aktivitas fisik agar dapat menjaga tekanan darah tetap normal.

Kata Kunci : Hipertensi, Gula, Natrium, Lemak, Aktivitas Fisik

HUBUNGAN KONSUMSI GULA, NATRIUM, LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 21 TANGERANG SELATAN

Azahra Martania Jaya

Abstract

Hypertension is a condition of blood pressure above normal values, this disease is not only experienced by the elderly, adults, but also by adolescents. Hypertension can be influenced by several factors such as diet and physical activity. This study aims to determine the relationship between consumption of sugar, sodium, fat, and physical activity with the incidence of hypertension in adolescents at SMP Negeri 21 Tangerang Selatan. This research is an observational analytic with a cross-sectional study design that has a sample size of 80 participants using the stratified random sampling method and was conducted from March to June 2023. The results of the bivariate test with chi-square showed that there was an association between fat consumption ($p=0.001$; $OR=7,680$) and physical activity ($p=0.002$; $OR=9,593$) with hypertension in adolescents. While sugar consumption ($p=0.627$) and sodium consumption ($p=0.202$) showed no association with hypertension in the elderly. It is expected for the community to maintain their food intake, especially in the consumption of sugar, sodium and fat and do physical activity in order to maintain normal blood pressure.

Keyword : Hypertension, Sugar, Sodium, Fat, Physical Activity