



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

SKRIPSI

AZAHRA MARTANIA JAYA

1910714012

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

AZAHRA MARTANIA JAYA

1910714012

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Azahra Martania Jaya

NRP : 1910714012

Tanggal : 6 Juli 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 6 Juli 2023
Yang Menyatakan,

(Azahra Martania Jaya)



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azahra Martania Jaya
NRP : 1910714012
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Hubungan Konsumsi Gula, Natirum, Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja di SMP Negeri 21 Tangerang Selatan".

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 6 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Azahra Martania Jaya)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Azahra Martania Jaya

NRP : 1910714012

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Gula, Natrium, Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja di SMP Negeri 21 Tangerang Selatan.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji

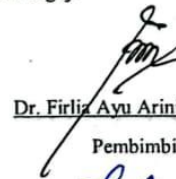


Fahrawati, S.Gz., MPH

Penguji II

Desmawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fikes UPN Veteran Jakarta



Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM

Pembimbing



Dr. Nur Intania S., S.I.Kom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 6 Juli 2023

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

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Gula, Natrium, Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Remaja di SMPN 21 Tangerang Selatan”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM sebagai Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini, dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz,MPH dan Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmu nya kepada penulis. Tidak lupa terima kasih kepada kedua orang tua dan kakak, Almarhum Bapak Jalal Sobirin dan Ibu Kokom komariah, Danan Jaya Saputra dan Aliya Jaya Wardani atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan terus menerus untuk kelancaran skripsi ini. Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh teman-teman gizi angkatan 2019 serta semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi, saran, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini.

Jakarta, 6 Juli 2023

Penulis
Azahra Martania Jaya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja	7
II.2 Hipertensi.....	10
II.3 Survey Konsumsi Pangan	16
II.4 Konsumsi Gula	16
II.5 Konsumsi Natrium.....	17
II.6 Konsumsi Lemak	19
II.7 Aktivitas Fisik.....	21
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu	22
II.9 Kerangka Teori	26
II.10 Kerangka Konsep.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.3 Populasi Sampel.....	28
III.4 Pengumpulan Data.....	32
III.5 Etik Penelitian.....	35
III.6 Definisi Operasional	36
III.7 Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Gambaran Umum SMP Negeri 21 Tangerang Selatan.....	40
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	41
IV.3 Analisis Bivariat	50

BAB V PENUTUP.....	59
V.1 Kesimpulan.....	59
V.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Usia 13-15 Tahun.....	10
Tabel 2	Angka Kecukupan Natrium usia Usia 13-15 Tahun.....	10
Tabel 3	Klasifikasi menurut American Academy Of Pediatric Untuk usia 1-18 Tahun.....	13
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu	22
Tabel 5	Hasil Perhitungan Sampel Dengan Rumus Beda Dua Proporsi	29
Tabel 6	Pembagian Jumlah Sampel Untuk Setiap Kelas.....	31
Tabel 7	Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Partisipan.....	41
Tabel 9	Distribusi Partisipan Berdasarkan Konsumsi Gula	43
Tabel 10	Daftar Makanan Sumber Gula yang Paling Sering Dikonsumsi Oleh Partisipan	44
Tabel 11	Distribusi Partisipan Berdasarkan Konsumsi Natrium.....	45
Tabel 12	Daftar Bahan Makanan Sumber Natrium yang Paling Sering Dikonsumsi Oleh Partisipan.....	46
Tabel 13	Distribusi Partisipan Berdasarkan Konsumsi Lemak	47
Tabel 14	Daftar Bahan Makanan Sumber Lemak yang Paling Sering Dikonsumsi Oleh Partisipan	47
Tabel 15	Distribusi Partisipan Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	48
Tabel 16	Distribusi Partisipan Berdasarkan Tekanan Darah.....	49
Tabel 17	Hubungan Konsumsi Gula dengan Hipertensi	50
Tabel 18	Hubungan Konsumsi Natrium dengan Hipertensi.....	52
Tabel 19	Hubungan Konsumsi Lemak dengan Hipertensi.....	55
Tabel 20	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	27
Gambar 2 Kerangka Konsep	28
Gambar 3 Prosedur Pengambilan Data	35
Gambar 4 SMP Negeri 21 Tangerang.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Pengajuan Etik
Lampiran 2	Lembar Kartu Monitoring
Lampiran 3	Lembar Izin Penelitian Sekolah
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan Sekolah (PSP)
Lampiran 5	Lembar Informed Consent
Lampiran 6	Instrument Penelitian
Lampiran 7	Instrument Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Analisis Data Univariat dan Bivariat
Lampiran 10	Hasil Turnitin