



**HUBUNGAN RIWAYAT HIPERTENSI KELUARGA, STATUS
GIZI, ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK DAN
TINGKAT STRES DENGAN TEKANAN DARAH REMAJA
SMAS ISLAM TERPADU RAFLESIA**

SKRIPSI

NESA TRISTA

2010714085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN RIWAYAT HIPERTENSI KELUARGA, STATUS
GIZI, ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK DAN
TINGKAT STRES DENGAN TEKANAN DARAH REMAJA
SMAS ISLAM TERPADU RAFLESIA**

SKRIPSI

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

NESA TRISTA

2010714085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nesa Trista
NRP : 2010714085
Tanggal : 20 Juni 2024

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

Jakarta, 20 Juni 2024
Yang Menyatakan,



(Nesa Trista)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nesa Trista
NRP : 2010714085
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 Riwayat Hipertensi Keluarga, Status Gizi, Asupan Natrium, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Remaja SMAS Islam Terpadu Raflesia”**

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 : 20 Juni 2024

Yang Menyatakan



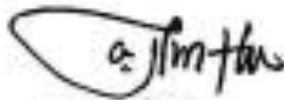
(Nesa Trista)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nesa Trista
NRP : 2010714085
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Riwayat Hipertensi Keluarga, Status Gizi, Asupan Natrium, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Remaja SMAS Islam Terpadu Raflesia

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



A'immatal Fauziah, S.Gz., M. Si
Ketua Penguji



Desmawati, SKP., Mkep., Sp. Mat., Ph.D
Dekan Fikes UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Penguji I (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Koor. Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 20 Juni 2024

HUBUNGAN RIWAYAT HIPERTENSI KELUARGA, STATUS GIZI, ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN TEKANAN DARAH REMAJA SMAS ISLAM TERPADU RAFLESIA

Nesa Trista

Abstrak

Hipertensi merupakan faktor penyebab kematian global yang dapat menyerang usia remaja. Perubahan pola makan serta pola hidup menjadi faktor penyebab peningkatan tekanan darah. Hipertensi apabila terjadi pada remaja akan berlanjut hingga dewasa dan akan meningkatkan morbiditas serta mortalitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara riwayat hipertensi keluarga, status gizi, asupan natrium, aktivitas fisik, dan Tingkat stres dengan tekanan darah remaja. Penelitian dilaksanakan di SMAS Islam Terpadu Raflesia dengan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling* dengan sampel sebesar 158 siswa/siswi kelas X dan XI. Tekanan darah diukur dengan *tensimeter digital*, status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri. Asupan natrium menggunakan SQ-FFQ, aktivitas fisik menggunakan IPAQ, dan Tingkat stres menggunakan PSS. Analisis bivariat menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara riwayat hipertensi keluarga ($p=0,034$; PR=1,189), status gizi ($p=0,014$; PR=1,227), dan tingkat stres ($p=0,000$; PR=1,073) dengan tekanan darah pada remaja. Sedangkan tidak terdapat hubungan antara asupan natrium ($p=0,585$; PR=1,038) dan aktivitas fisik ($p=0,740$; PR=0,932) dengan tekanan pada remaja. Responden diharapkan dapat mengontrol faktor-faktor yang menjadi pemicu terjadinya peningkatan tekanan darah serta menjalani pola hidup yang sehat.

Kata Kunci: Remaja, status gizi, tekanan darah, riwayat hipertensi keluarga, tingkat stres

RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY HISTORY OF HYPERTENSION, NUTRITIONAL STATUS, SODIUM INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND STRESS LEVELS WITH BLOOD PRESSURE OF ADOLESCENTS OF INTEGRATED ISLAMIC HIGH SCHOOL RAFLESIA

Nesa Trista

Abstract

Hypertension is a global cause of death that can attack adolescents. Changes in diet and lifestyle are factors that cause increased blood pressure. Hypertension if it occurs in adolescents will continue into adulthood and will increase morbidity and mortality. This study aims to analyze the relationship between family history of hypertension, nutritional status, sodium intake, physical activity, and stress levels with adolescent blood pressure. The research was carried out at Raflesia Integrated Islamic High School with a *cross-sectional* research design. The sampling technique was *stratified random sampling* with a sample of 158 students in grades X and XI. Blood pressure is measured with *a digital sphygmomanometer*, nutritional status is obtained through anthropometric measurements. Sodium intake using SQ-FFQ, physical activity using IPAQ, and stress level using PSS. Bivariate analysis using *chi-square* showed that there was a relationship between family history of hypertension ($p=0.034$; $PR=1.189$), nutritional status ($p=0.014$; $PR=1.227$), and stress levels ($p=0.000$; $PR=1.073$) with blood pressure in adolescents. Meanwhile, there was no relationship between sodium intake ($p=0.585$; $PR=1.038$) and physical activity ($p=0.740$; $PR=0.932$) with pressure in adolescents. Respondents are expected to be able to control factors that trigger an increase in blood pressure and live a healthy lifestyle.

Keywords: *Adolescents, blood pressure, nutritional status, family history of hypertension, stress level*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis sampaikan kehadiran Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Riwayat Hipertensi Keluarga, Status Gizi, Asupan Natrium, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Remaja SMAS Islam Terpadu Raflesia” dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta ini. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I. Kom, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan banyak waktu, dukungan, saran, arahan, dan bimbingan yang terbaik.
2. Ibu A’immatul Fauziyah, S.Gz., M. Si selaku dosen penguji yang telah memberikan atas saran dan arahan agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.
3. Mama, Ayah, Oma, serta seluruh keluarga yang tak henti-hentinya memberikan doa, motivasi, serta bantuan secara moril maupun materil kepada penulis.
4. Mira, Monic, Fatima, Zalfa, Kirana, dan seluruh teman-teman seperjuangan Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 20 yang selalu memberikan semangat selama proses penelitian ini.

Penulis menyadari ini masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 20 Juni 2024

Penulis

Nesa Trista

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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja	7
II.2 Tekanan Darah.....	8
II.3 Status Gizi.....	15
II.4 Asupan Natrium.....	17
II.5 Aktivitas Fisik.....	18
II.6 Tingkat Stres	20
II.7 Matrix Penelitian	22
II.8 Kerangka Teori	28
II.9 Kerangka Konsep.....	29
II.10 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
III.2 Desain Penelitian	31
III.3 Populasi dan Sampel.....	31
III.4 Pengumpulan Data.....	34
III.5 Etik Penelitian.....	39
III.6 Definisi Operasional	40
III.7 Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
IV.1 Gambaran Umum Lokasi.....	48
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	49
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	55
IV.4 Hasil Analisis Multivariat.....	64
IV.5 Keterbatasan Penelitian	66

BAB V PENUTUP.....	67
V.1 Kesimpulan	67
V.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah Remaja.....	13
Tabel 2	Kategori Status Gizi	16
Tabel 3	Kategori Aktivitas Fisik	20
Tabel 4	Matrix Penelitian Terdahulu.....	22
Tabel 5	Hasil Perhitungan Sampel	34
Tabel 6	Definisi Operasional.....	40
Tabel 7	Karakteristik Responden	49
Tabel 8	Gambaran Tekanan Darah.....	50
Tabel 9	Gambaran Riwayat Hipertensi Keluarga.....	51
Tabel 10	Gambaran Status Gizi.....	52
Tabel 11	Gambaran Asupan Natrium.....	52
Tabel 12	Gambaran Rata-Rata Asupan natrium (mg).....	53
Tabel 13	Gambaran Aktivitas Fisik.....	54
Tabel 14	Gambaran Tingkat Stres.....	54
Tabel 15	Hubungan Riwayat Hipertensi Keluarga.....	56
Tabel 16	Hubungan Status Gizi (IMT/U) Dengan Tekanan Darah Remaja	57
Tabel 17	Hubungan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Remaja	59
Tabel 18	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Remaja	61
Tabel 19	Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Remaja.....	63
Tabel 20	Model Akhir Analisis Multivariat.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rumus Perhitungan Aktivitas Fisik.....	19
Gambar 2	Kerangka Teori.....	28
Gambar 3	Kerangka Konsep.....	29
Gambar 4	Rumus Perhitungan Stratified Random Sampling.....	33
Gambar 5	Prosedur Pengumpulan.....	37
Gambar 6	Lokasi Tempat Penelitian.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin