



**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DURASI  
TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN HIPERTENSI  
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN  
TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**ANGGRENALDA**

**1310714035**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1-ILMU GIZI  
2017**



**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DURASI  
TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN HIPERTENSI  
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN  
TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

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

**ANGGRENALDA**

**1310714035**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU- KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1-ILMU GIZI  
2017**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Anggrenalda

NRP : 1310714035

Tanggal : 6 Juli 2017

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

Jakarta, 6 Juli 2017

Yang Menyatakan



## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

### SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggrenalda  
NRP : 1310714087  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DURASI TDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN TAHUN 2017**

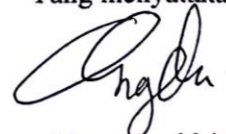
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 6 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Anggrenalda)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Anggrenalda

NRP : 1310714035

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Natrium, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



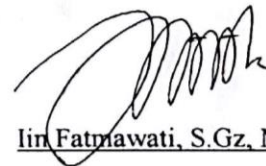
Widayani Wahyuningtyas, SE., MM

Ketua Penguji



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz. MKM

Penguji I



Iin Fatmawati, S.Gz, MPH

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, SKp. MARS

Dekan



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Juli 2017

# HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN TAHUN 2017

Anggrenalda

## Abstrak

Hipertensi telah lama menjadi salah satu masalah kesehatan. Hipertensi bukan hanya menyerang orang deasa dan lanjut usia di masa sekarang banyak juga remaja yang sudah terkena hipertensi. Remaja yang sudah mengalami hipertensi akan terus berlanjut pada usia dewasa dan memiliki risiko mordibitas dan mortalitas yang lebih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan natrium, aktivitas fisik, durasi tidur dan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan hipertensi pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2017. Penelitian ini menggunakan desain *Cross-Sectional* dengan populasi penelitian ini sebanyak 71 siswa kelas X dan XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menderita hipertensi 12 orang (16,90%). Berdasarkan hasil analis statistik dengan uji chi-square didapatkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan ( $p= 0.028$ ), IMT ( $p= 0.006$ ) dengan hipertensi dan tidak terdapat hubungan asupan natrium dengan ( $p=0.360$ ), Durasi tidur dengan ( $p=0.492$ ) dengan hipertensi. Kesimpulan Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan IMT dengan hipertensi pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan tahun 2017.

**Kata kunci:** Hipertensi, Remaja, IMT, Aktivitas fisik

# **RELATIONSHIPS OF SODIUM SUPPLY, PHYSICAL ACTIVITY, BODY DURATION AND MASS BODY INDEX WITH HYPERTENSION IN ADOLESCENT AT SMA NEGERI 3 TANGERANG SOUTH IN 2017**

**Anggrenalda**

## **Abstract**

Hypertension has long been one of the health problems. Hypertension not only affects people deasa and elderly in the present many teenagers who have been affected by hypertension. Adolescents who already have hypertension will continue in adulthood and have a higher risk of mordibity and mortality. This study aims to determine the relationship between sodium intake, physical activity, sleep duration and BMI (Body Mass Index) with hypertension in adolescents in SMA Negeri 3 Tangerang Selatan 2017. Method: This study used cross-sectional design with this research population as much as 71 students of class X and XI. The results showed that respondents who suffer from hypertension 12 people (16.90%). Based on the result of statistic analyst with chi-square test showed that there is a relationship of physical activity with ( $p = 0.028$ ), IMT ( $p = 0.006$ ) with hypertension and no sodium intake relationship with ( $p = 0.360$ ), sleep duration with ( $p = 0.492$ ) with hypertension. So it can be collected that there is a significant relationship between physical activity and BMI with hypertension in adolescents in SMA Negeri 3 Tanggerang Selatan 2017.

**Keywords:** Hypertension, Adolescent, BMI, Physical Activity

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya, sehingga tugas akhir yang berjudul adalah Hubungan Asupan Natrium, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2017 dapat terselesaikan..Tugas akhir ini merupakan salah satu syarat untuk menempuh derajat Sarjana Gizi program starata satu (S-1) pada Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi, Universitas Pembangunan Nasioanal "Veteran" Jakarta. Ucapan terimakasih di sampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberi dukungan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan, kepada:

Ikha Deviyanti p., S.Gz, RD, MKM selaku Ka.Prodi Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta.. Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku Pembimbing di skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan dan motivasi yang sangat besar. Ibu Shinta Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku Penguji dan Ibu Widayani Wahyuningtyas, SE, MM selaku Penguji dan Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan masukannya.

Orang tua tercinta Ayahanda H.Dahlan Darmawan dan Ibunda Hj. Aisah yang senantiasa memberikan doa, nasehat selama penulis menyelesaikan tugas akhir ini. Adik, Haffadah memberikan dukungan serta keceriaan. Terimakasih untuk Gizi UPNVJ angkatan 2013, Seluruh member dari Grup Ciwi-Ciwi Berkuda yang telah memberikan motivasi, doa, dan Organisasi Gema Merah yang senantiasa memberikan keceriaan dalam penulis menyelesaikan tugas akhir ini. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Jakarta, 6 Juli 2017

Penulis



Anggrenalda



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	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 Tujuan Penelitian .....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
I.5 Hipotesis .....	5
I.6 Ruang Lingkup .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Remaja .....	6
II.2 Hipertensi .....	7
II.3 Hipertensi Pada Remaja .....	7
II.4 patofisiologi Hipertensi .....	8
II.5 Klasifikasi Hipertensi .....	11
II.6 Pengukuran Tekanan Darah .....	12
II.7 Pengukuran Asupan .....	13
II.8 Faktor-faktor Hipertensi Pada Remaja .....	14
II. 9 Kerangka Teori.....	20
II. 10 Kerangka Konsep .....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	22
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	22
III.2 Desain Penelitian.....	22
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
III.4 Teknik Pengumpulan Data .....	24
III.5 Instrumen Penelitian .....	28
III.6 Analisis Data .....	29
III.7 Definisi Operasional .....	31

BAB VI HASIL DAN PEMBAHSAN .....	33
IV.1 Gambaran Umum SMAN 3 Tangerang Selatan.....	33
IV.2 Analisis Univariat .....	34
IV.3 Analisis Bivariat .....	36
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	42
 BAB V PENUTUP .....	 43
V.1 Kesimpulan .....	43
V.2 Saran.....	44
 DAFTAR PUSTAKA .....	 45
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi pada Anak dan remaja .....	8
Tabel 2 Kategori Status Gizi anak dan Remaja .....	16
Tabel 3 Besaran Sampel Penelitian.....	23
Tabel 4 Pembagian Pengambilan Sampel.....	24
Tabel 5 Definisi Operasional .....	31
Tabel 6 Rekapitulasi hasil analisis Univariat .....	34
Tabel 7 Rekapitulasi hasil analisis Bivariat .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Peretujuan Etik
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 4 : Berita Acara Komprehensif (Skripsi)
- Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 : Tabel Persentil
- Lampiran 7 : Dokumentasi