

## **THE CORRELATION BETWEEN FAT AND SODIUM INTAKE WITH ADOLESCENTS BLOOD PRESSURE**

Mayasari Ayu Saputri<sup>1</sup>, Indri Mulyasari<sup>2</sup>, Riva Mustika Anugrah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Study Program of Nutrition, Faculty of Health Science

Ngudi Waluyo University, Ungaran,

Semarang, Indonesia

[\\*mayasariayu55@gmail.com](mailto:*mayasariayu55@gmail.com)

### **ABSTRACT**

**Background :** Hypertension is caused by many factors. One of the factors is fat and sodium intake. Adolescents are the age group that most often consume foods high in fat and sodium.

**Aims :** This study was aimed to investigate the correlation between fat and sodium intake with adolescents blood pressure.

**Methods :** Research design was literature review. The research articles using Google scholar and determining articles for adolescents, 2019-2020, full PDF, articles in Indonesian and English language. The selected article was made a summary covering the article title, author, year of publication, design of study, time and place, population and sample, description, variables and measurement methods, and results.

**Result :** A total of 6 articles were include in analysis. Fat intake and sodium intake was significant correlation with the adolescents blood pressure. The high intake of fat and sodium in adolescents is because adolescents have the food habit of fried foods, like to eat fast food such as hot dogs, pizza, instant noodles and sausages. Another contributing risk factor increase adolescents blood pressure is the consumption of carbonated drinks.

**Conclusion :** There was significant correlation between fat and sodium intake with adolescents blood pressure.

**Keywords:** Intake, Fat, Sodium, Blood Pressure, Adolescents

## HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA

Mayasari Ayu Saputri<sup>1</sup>, Indri Mulyasari<sup>2</sup>, Riva Mustika Anugrah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran,

Semarang, Indonesia

[\\*mayasariayu55@gmail.com](mailto:*mayasariayu55@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Hipertensi disebabkan oleh banyak faktor, salah satu faktornya adalah kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium. Remaja merupakan kelompok umur yang sangat menyukai mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan natrium.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada remaja.

**Metode** : Desain penelitian ini adalah *literature review*. Pencarian artikel menggunakan *google scholar* dan penetapan artikel adalah remaja, tahun 2019-2020, *full PDF*, berbahasa Indonesia dan Inggris. Artikel yang dipilih dibuat ringkasan meliputi judul artikel, penulis, tahun terbit, desain penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, gambaran penelitian, variabel dan cara ukur, dan hasil penelitian.

**Hasil** : Artikel yang digunakan dalam penelitian yaitu 6 artikel. Asupan lemak dan natrium berhubungan signifikan dengan tekanan darah remaja. Tingginya asupan lemak dan natrium remaja karena remaja memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan proses pemasakan digoreng, suka mengkonsumsi makanan cepat saji seperti *hotdog*, *pizza*, mie instan dan sosis. Faktor asupan lain yang mempengaruhi tekanan darah remaja adalah konsumsi minuman berkarbonasi.

**Simpulan** : Terdapat hubungan asupan lemak dan asupan natrium dengan tekanan darah remaja.

**Kata kunci** : Asupan, Lemak, Natrium, Tekanan Darah, Remaja