

**HUBUNGAN POLA KOMSUMSI JAJANAN  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA SISWA SMA N 1 UNGARAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**Oleh :**

**RISKA WULANDARI**

**061211008**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN**

**2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul:  
**HUBUNGAN POLA KOMSUMSI JAJANAN  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
SISWA SMA N 1 UNGARAN**


Oleh:  
**RISKA WULANDARI**  
**061211008**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 31 Juli 2025

**Pembimbing**

  
Puji Ananta, S.Gz., M.Gz  
NIDN.0609128903

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi


**HUBUNGAN POLA KOMSUMSI JAJANAN  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA SISWA SMA N 1 UNGARAN**

Disusun oleh:  
**RISKA WULANDARI**  
**061211008**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:


Hari : Selasa  
Tanggal : 05 Agustus 2025

Tim Penguji  
**Ketua Penguji**



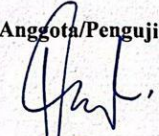
Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes  
NIDN. 0025116210

**Anggota/Penguji I**



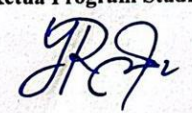
Puji Azzatna, S.Gz., M.Gz  
NIDN. 0609128903

**Anggota/Penguji II**



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0603058501


**Ketua Program Studi S1 Gizi**



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien  
NIDN. 0627038602



**Dekan Fakultas Kesehatan**



Ns. Rika Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Riska Wulandari

NIM : 061211008

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Siswa SMA N 01 Ungaran”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumer.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Puji Ariatna, S.Gz., M.Gz  
NIDN. 0609128903

Ungaran, 03 Agustus 2025  
Yang membuat pernyataan



Riska Wulandari  
NIM. 061211008

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riska Wulandari

NIM : 061211008

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi  
Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya berjudul **“Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Siswa SMA N 01 Ungaran”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Riska Wulandari

Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Program Studi S1 Gizi  
Skripsi, Agustus 2025  
Riska Wulandari  
061211008

## **HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA SISWA SMA N 01 UNGARAN**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan fase transisi penting dari kanak-kanak menuju dewasa yang rentan mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi. Salah satu faktor risiko yang berperan adalah konsumsi makanan tinggi natrium. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola konsumsi jajanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan Mengetahui hubungan pola konsumsi jajanan dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran.

**Metode:** Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 91 siswa SMA N 01 Ungaran, diambil dengan metode *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang relevan. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah, tinggi badan dan berat badan. Kuesioner untuk mengukur jumlah asupan natrium pada jajanan tinggi natrium menggunakan form semi kuantitatif FFQ. Data dianalisis menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

**Hasil:** Penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi jajanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi ( $p=0,087$ ), ada hubungan signifikan antara jumlah konsumsi jajanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi ( $p=0,000$ ), serta tidak terdapat hubungan antara jenis jajanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi ( $p=0,067$ ).

**Kesimpulan:** Penelitian ini adalah pola konsumsi jajanan tinggi natrium tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi pada siswa SMA N 1 Ungaran. Diperlukan edukasi gizi dan pemantauan tekanan darah secara rutin sebagai upaya pencegahan hipertensi sejak remaja.

**Kata kunci:** Remaja, hipertensi, jajanan tinggi natrium, pola makan

Ngudi Waluyo University  
Faculty of Health  
Bachelor's Degree Program in Nutrition  
Thesis, August 2025  
Riska Wulandari  
061211008

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACK CONSUMPTION PATTERNS AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG STUDENTS AT SMA N 01 UNGARAN**

### **ABSTRACT**

**Background:** Adolescence is a crucial transitional phase from childhood to adulthood, during which individuals are vulnerable to health problems such as hypertension. One of the contributing risk factors is the consumption of high-sodium snacks. This study aims to examine the relationship between high-sodium snack consumption patterns and the incidence of hypertension among students at SMA N 1 Ungaran.

**Objective:** To determine the relationship between high-sodium snack consumption patterns and the incidence of hypertension among students at SMA N 1 Ungaran.

**Methods:** This research employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total of 91 students from SMA N 1 Ungaran were selected as samples using purposive sampling based on relevant inclusion and exclusion criteria. Data collection included blood pressure, height, and weight measurements. A semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ) was used to assess sodium intake from high-sodium snacks. Data were analyzed using the chi-square test with a significance level of  $p < 0.05$ .

**Results:** The study found no significant relationship between the frequency of high-sodium snack consumption and the incidence of hypertension ( $p = 0.087$ ), the amount of high-sodium snack consumption and the incidence of hypertension ( $p = 0.000$ ), nor the type of high-sodium snacks and the incidence of hypertension ( $p = 0.067$ ).

**Conclusion:** The study concludes that high-sodium snack consumption patterns are not associated with the incidence of hypertension among students at SMA N 1 Ungaran. Nutrition education and regular blood pressure monitoring are recommended as preventive measures against hypertension starting from adolescence.

**Keywords:** Adolescents, hypertension, high-sodium snacks, eating patterns

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### KETERANGAN DIRI

1. Nama : Riska Wulandari
2. Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 18 Desember 2002
3. NIM : 061211008
4. Jurusan : S1 Gizi
5. Semester : 8
6. Tahun Ajaran : 2021/2025
7. Jenis Kelamin : Perempuan
8. Agama : Islam
9. Status : Pelajar
10. Alamat : Desa Rogomulyo, Kecamatan Kaliwungu,  
Kabupaten Semarang
11. Riwayat Pendidikan :

SEKOLAH	TAHUN AJARAN
Paud Tunas Mulya	2011 - 2012
SD N 01 Rogomulyo	2012 - 2017
SMP N 01 Kaliwungu	2017 - 2019
MA AL-Ihsan	2019 - 2021
Universitas Ngudi Waluyo	2021 - 2025

## PRAKATA

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh. Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi berjudul **“Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Siswa SMA N 01 Ungaran”** dapat diselesaikan dengan lancar. Penulis juga tidak memungkiri selama penyusunan Tugas Akhir ini ada campur tangan dari berbagai pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran dan membimbing sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang membantu kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua yang saya cintai (Bapak Jumari dan Ibu Suwarti), adik saya tersayang (Sandi) serta seluruh keluarga besar yang sudah mendukung dan memberikan semangat kepada saya.
7. Sahabat-sahabat saya (Maulida, Dyah, Nisa, Olga) yang selalu berberi semangat, motivasi dan solusi.
8. Teman-teman Program Studi Gizi Angkatan 2021 yang senantiasa memberikan dukungan.
9. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

10. Kepada diri saya sendiri Riska Wulandari, terima kasih banyak sudah mampu berjuang sampai sejauh ini, sudah mampu berjuang dan tidak pantang menyerah untuk sampai di titik yang di nantikan, terimakasih sudah mampu menyelesaikan semuanya dengan baik.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	iii
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR BAGAN.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
B. Kerangka Teori .....	21
C. Kerangka Konsep .....	22
D. Hipotesis .....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Definisi Operasional.....	27
E. Prosedur Penelitian.....	28
F. Etika Penelitian .....	31
G. Pengolahan Data.....	32
H. Analisis Data .....	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A.    Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	36
B.    Karakteristik Responden .....	36
C.    Hasil Analisa Univariat.....	38
D.    Analisis Bivariat .....	41
E.    Keterbatasan dalam penelitian ini .....	47
BAB V PENUTUP .....	48
A.    Simpulan.....	48
B.    Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	64

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	21
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	22

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi Hipertensi menurut JNC – VII 2003.....	20
Tabel 3. 1	Definisi Operasional .....	27
Tabel 4. 1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	36
Tabel 4. 2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	37
Tabel 4. 3	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Keluarga	37
Tabel 4. 4	Analisis Univariat Kejadian Hipertensi .....	38
Tabel 4. 5	Analisis Univariat Frekuensi Konsumsi Jajanan .....	39
Tabel 4. 6	Analisis Univariat Jumlah Asupan Natrium yang Dikonsumsi .....	40
Tabel 4. 7	Analisis Univariat Jenis Jajanan yang Dikonsumsi .....	41
Tabel 4. 8	Hubungan Frekuensi Jajanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi Pada Siswa SMA N 01 Ungaran .....	42
Tabel 4. 9	Hubungan Jumlah Jajanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi Pada Siswa SMA N 01 Ungaran .....	43
Tabel 4. 10	Hubungan Jenis Jajanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi Pada Siswa SMA N 01 Ungaran .....	45