

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