



Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 8 No 1 (2024): 60-67

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1177>

Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium, Sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Prehipertensi pada Mahasiswa

Relationship Between High Sodium Food Consumption, Attitude and Body Mass Index (BMI) with the Incidence of Prehypertension in Students

Halima Putri Sabbu¹, Lilik Sofiatu Solikhah^{1*}, Masfufah¹

Correspondensi e-mail: sofiatus.sholeha@gmail.com

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

ABSTRAK

Prehipertensi adalah kondisi berisiko kearah hipertensi. Hipertensi dan prehipertensi disebabkan oleh pola hidup tidak sehat dan tidak hanya berisiko pada usia dewasa tetapi juga pada usia remaja. Prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥ 18 tahun terjadi peningkatan dari 4,5% menjadi 13,2% di tahun 2013 dan 2018. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Tengah pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 29,75%. Tujuan penelitian mengetahui hubungan konsumsi makanan tinggi natrium, sikap, IMT dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa. Desain penelitian cross sectional dan populasi seluruh mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Jumlah sampel sebanyak 100 responden diperoleh menggunakan teknik purposive sampling. Data IMT diperoleh dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, konsumsi natrium dan sikap melalui wawancara menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan kuesioner sikap serta tekanan darah menggunakan Sphygmomanometer. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 34% mahasiswa mengkonsumsi makanan tinggi natrium berlebih, 6% memiliki sikap negatif, dan 21% memiliki IMT kegemukan dan obesitas serta 31% prehipertensi dan hipertensi. Tidak ada hubungan konsumsi makanan tinggi natrium dengan prehipertensi ($p=1,000$) dan adanya hubungan sikap dan IMT dengan kejadian prehipertensi pada Mahasiswa ($p=0,072$ dan $p=0,000$). Kesimpulannya yaitu terdapat hubungan sikap dan IMT dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa kecuali konsumsi makanan tinggi natrium.

INFO ARTIKEL

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 13 03 2024

Accepted: 07 04 2024

Kata Kunci:

Indeks Massa Tubuh (IMT),
Konsumsi Natrium,
Prehipertensi, Sikap

Copyright (c) 2024 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code

ABSTRACT

The condition of prehypertension increases the risk of developing hypertension. Unhealthy lifestyle choices are the root cause of hypertension and prehypertension, which present a threat not only during maturity but also during adolescence. Prevalence of hypertension among individuals aged 18 years and older rose from 4.5% in 2013 to 13.2% in 2018. In the population of Central Sulawesi Province aged 18 years and older, hypertension is prevalent at a rate of 29.75%. This study aims to identify the relationship between the intake of high-sodium food, attitude, BMI, and the prevalence of prehypertension among university students. The study used a cross-sectional research approach, encompassing the entire population of students at Universitas Widya Nusantara. One hundred respondents were chosen using purposive sampling. BMI data were collected by measuring weight and height, assessing sodium consumption, and evaluating attitude through interviews using the SQ-FFQ and attitude questionnaires. Blood pressure using a Sphygmomanometer. The results of the study showed that 34% of students consumed excessive foods high in sodium, 6% had negative attitudes, and 21% had overweight and obese BMI and 31% had prehypertension and hypertension. There is no relationship between consumption of foods high in sodium



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

and prehypertension ($p=1.000$) and there is a relationship between attitude and BMI with the incidence of prehypertension in students ($p=0.072$ and $p=0.000$). In conclusion, there is a relationship between attitude and BMI and the incidence of prehypertension in students, except for the consumption of foods high in sodium.

Keywords: *Body Mass Index (BMI), Sodium Consumption, Prehypertension, Attitude*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan sebuah kondisi dimana tekanan darah meningkat yakni melebihi 140 mmHg pada tekanan darah sistolik dan lebih dari 90 mmHg pada tekanan darah diastolik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Menurut World Health Organization (WHO) hipertensi merupakan penyebab yang banyak terjadi pada kematian dini di seluruh dunia. Sebesar 42% orang dewasa di seluruh dunia didiagnosis mengalami hipertensi (WHO, 2020). Data riskesdas 2018 prevalensi hipertensi kelompok usia ≥ 18 tahun mengalami peningkatan sebesar 4,5% menjadi 13,2% di tahun 2013 dan 2018 (Kemenkes RI, 2018). Kemudian, prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Tengah pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 29,75% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Prehipertensi adalah keadaan tekanan darah yang berada dalam rentang 120-129 mmHg sistolik dan < 80 mmHg diastolik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Prehipertensi bukanlah penyakit namun kondisi yang mengharuskan segera menurunkan tekanan darah sebelum berada pada kondisi hipertensi dan mengalami komplikasi (Hardiman dan Siregar, 2022). Populasi dewasa (18-49 tahun) di negara bagian Asia Selatan pada tahun 2021 memiliki prevalensi prehipertensi 43,2% di India, 35,1% di Bangladesh, dan 25,2% di Nepal (Rahut et.al., 2021). Penelitian terhadap 125 siswa SMA Negeri 19 Surabaya menemukan 58 diantaranya mengalami hipertensi dan hipertensi stadium 1 (Suryawan, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Hardiman dan Siregar (2022), sebesar 34,7% mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Riau mengalami prehipertensi. Hasil dari studi pendahuluan di Universitas Widya Nusantara yakni dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap sejumlah mahasiswa dan mahasiswi terdapat sebesar 50% mahasiswa mengalami prehipertensi dan hipertensi stadium 1. Selain itu, mahasiswa yang telah memasuki kategori hipertensi stadium 1 tidak merasakan gejala apapun sehingga tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami tekanan darah tinggi. Mereka mengatakan bahwa sangat jarang untuk melakukan pengecekan tekanan darah. Hal tersebut jika tidak diatasi dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang lebih serius. Di Universitas Widya Nusantara sendiri belum pernah dilakukan penelitian terkait prehipertensi pada mahasiswa. Faktor risiko dari prehipertensi sama dengan hipertensi yang berkaitan dengan gaya hidup, seperti mengonsumsi makanan tinggi natrium. Selain itu, faktor risiko lainnya adalah sikap dan Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih atau kegemukan (Ekaningrum, 2021; Limbong, Rumayar dan Kandou, 2018; Astuti, Tasman dan Amri, 2021).

Konsumsi makanan tinggi natrium dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Fajarwati et.al., 2022). Konsumsi makanan asin atau tinggi natrium berisiko 6 kali menderita hipertensi pada subjek yang mengonsumsi natrium tinggi dibandingkan dengan yang mengonsumsi natrium cukup. Efek konsumsi natrium yang tinggi yaitu terjadi peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah (Ekaningrum, 2021). Makanan jajanan biasanya mengandung pengawet, penyedap, pewarna, tinggi lemak, pemanis buatan, dan kelebihan garam dapur. Makanan asin dan kelebihan monosodium glutamat (MSG) dapat meningkatkan tekanan darah karena tinggi akan natrium. Pada saat ini, remaja mengonsumsi natrium lebih banyak dari batas anjuran konsumsi yaitu 2400 mg per hari. Makanan yang tinggi natrium, gula, dan lemak jenuh tetapi rendah vitamin dan mineral adalah makanan yang cenderung dikonsumsi oleh remaja (Pantaleon, 2019).

Sikap pada orang dewasa terhadap hipertensi dapat bervariasi. Hal tersebut dipengaruhi oleh individu, lingkungan, dan faktor-faktor lainnya (Limbong, Rumayar dan Kandou, 2018). Orang dewasa dan remaja memiliki kebiasaan merokok, kebiasaan makan yang cenderung tidak sehat, aktivitas fisik rendah, serta mengalami tekanan emosional. Kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko hipertensi di kemudian hari (Umbas, Tuda dan Numansyah, 2019; Novira, 2020). Menurut penelitian Qoerunisah, Prabamurti dan Handayani (2022) terdapat hubungan antara sikap Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang terhadap praktik pencegahan hipertensi. Sikap yang dimaksud adalah sikap yang baik terhadap pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi. Oleh karena itu, sikap yang baik dapat mencegah dari penyakit hipertensi.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan satu dari berbagai faktor penyebab penyakit hipertensi. IMT memiliki dampak besar pada kejadian hipertensi, jika dibandingkan dengan IMT dalam kisaran normal, IMT lebih dikaitkan dengan faktor risiko hipertensi (Herdiani, 2019). IMT lebih atau kelebihan berat badan (*overweight* dan *obesitas*) dikarenakan lemak yang terdapat dalam tubuh mengalami

penumpukan dan menjadi berlebih akibat asupan kalori lebih banyak jika dibandingkan dengan energi yang digunakan. Obesitas sangat berkaitan dengan peningkatan risiko terkena hipertensi. Obesitas meningkatkan kejadian hipertensi. Hal ini dikarenakan lemak dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah, sehingga jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah, dan berakibat pada peningkatan tekanan darah (Hidayatullah dan Pratama, 2019).

Mahasiswa adalah masa memasuki fase dewasa yang umumnya berusia direntang 18-25 tahun (Hulukati dan Djibran, 2018). Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia transisi dari remaja akhir hingga dewasa awal. Kualitas dan kuantitas makanan yang memadai dapat membantu mencapai kesehatan yang optimal. Mahasiswa yang disibukkan dengan perkuliahan dan kegiatan lainnya mengakibatkan mahasiswa lebih memilih makanan siap saji yang dapat dikatakan jauh dari konsep pola makan seimbang dan berdampak buruk terhadap kesehatan dan juga status gizi mahasiswa tersebut (Sirajuddin, Surmita dan Astuti, 2018). Konsep pola makan yang seimbang mengacu pada asupan makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh. Pola makan yang seimbang harus terkandung di dalamnya zat gizi yang cukup, termasuk protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan serat. Sedangkan yang tidak seimbang adalah sebaliknya yaitu tidak memenuhi komponen zat gizi lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Selain itu menurut penelitian Hardiman dan Siregar (2022) mahasiswa memiliki pola makan kurang konsumsi buah dan sayur dan konsumsi makanan tinggi natrium yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Fenomena tersebut dapat mengakibatkan hipertensi pada mahasiswa.

Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan tinggi natrium, sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian dilakukan di Universitas Widya Nusantara pada bulan Agustus 2023 dan populasi penelitian adalah mahasiswa reguler Universitas Widya Nusantara sebanyak 853 mahasiswa. Besaran sampelnya ditentukan dengan rumus slovin kemudian diperoleh jumlah sampel sebanyak 100 mahasiswa. Adapun teknik dari pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria inklusi $IMT \geq 18,5 \text{ kg/m}^2$, usia >18-25 tahun. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden, mahasiswa program studi ners dan mahasiswa non reguler serta mahasiswa yang sedang dalam kondisi kehamilan. Variabel independen pada penelitian ini yaitu konsumsi makanan tinggi natrium, sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Adapun variabel dependen yaitu kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara kepada responden menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner karakteristik responden yaitu meliputi nama, usia, jenis kelamin, tempat tinggal (indekos, bersama orang tua), uang jajan perbulan, riwayat merokok, riwayat keluarga hipertensi, kuesioner SQ-FFQ yang telah melalui studi pendahuluan terlebih dahulu terhadap responden mengenai makanan tinggi natrium yang sering dikonsumsi digunakan untuk mengetahui konsumsi makanan tinggi natrium, dan kuesioner sikap responden (telah melalui uji validitas dan reabilitas) untuk mengetahui sikap responden terhadap faktor risiko dari penyakit hipertensi. Data IMT diperoleh dengan pengukuran langsung dan terstruktur dengan memakai timbangan berat badan digital dan microtoise untuk mengukur berat badan dan tinggi badan responden serta sphygmomanometer digunakan untuk mengetahui tekanan darah responden.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan SPSS version 25. Analisis univariat penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan variabel independen yakni konsumsi makanan tinggi natrium, sikap, dan IMT. Adapun analisis bivariat yaitu dengan uji chi-square dalam mengetahui hubungan antara variabel dependen dan independen dengan taraf signifikansi $<0,1$ atau tingkat kepercayaan 90%.

HASIL

Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin

Pada tabel 1 dapat dilihat rata-rata responden berusia 22,1 tahun dan standar deviasi 1,02. Selanjutnya rerata untuk berat badan responden adalah 57,54 kg dan memiliki standar deviasi 10,54. Kemudian rerata untuk tinggi badan responden adalah 155,06 cm dan memiliki standar deviasi 6,83. Pada Indeks Massa Tubuh (IMT) responden memiliki rerata $IMT 23,79 \text{ kg/m}^2$ dan standar deviasi

2,93. Rerata untuk frekuensi konsumsi makanan tinggi natrium pada responden adalah 3,23 kali dan standar deviasi 4,01. Selain itu, rerata tekanan darah responden adalah 111//23 mmHg dan standar deviasi 8,60.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Rerata

Variabel	Mean±SD
Usia (Tahun)	22,1 ± 1,02
Berat Badan (Kg)	57,54 ± 10,54
Tinggi Badan (Cm)	155,06 ± 6,83
Indeks Massa Tubuh (IMT)	23,79 ± 2,93
Frekuensi konsumsi makanan tinggi natrium (Kali)	3,23 ± 4,01
Tekanan Darah (mmHg)	111/23 ± 8,60

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa persentase jenis kelamin dari responden penelitian ini sebagian besar perempuan adalah sebanyak 82 (82%) responden, persentase usia sebagian besar adalah 22-23 tahun 61 (61%) responden, persentase tempat tinggal yakni sebagian besar adalah indekos sebanyak 88 (88%) responden, persentase jumlah uang jajan perbulan responden sebagian besar sebanyak <Rp.600.000 yaitu sebanyak 72 (72%) responden, persentase riwayat merokok responden sebagian besar tidak merokok yakni sebanyak 92 (92%) responden, dan persentase riwayat keluarga yang mengalami hipertensi sebagian besar tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 86 (86%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Perempuan	82	82
Laki-laki	18	18
Usia		
18-19 tahun	1	1
20-21 tahun	33	33
22-23 tahun	61	61
24-25 tahun	5	5
Tempat tinggal		
Bersama orang tua	12	12
Indekos	88	88
Uang jajan perbulan		
<Rp.600.000	72	72
Rp.600.000–Rp.1.000.000	24	24
>Rp.1.000.000	4	4
Riwayat merokok		
Ya	8	8
Tidak	92	92
Riwayat keluarga hipertensi		
Ya	14	14
Tidak	86	86
Konsumsi makanan tinggi natrium		
Cukup	66	66
Lebih	34	34
Sikap		
Positif	94	94
Negatif	6	6
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Normal	79	79
Kegemukan	10	10
Obesitas	11	11
Tekanan darah		
Normal	69	69
Prehipertensi	28	28
Hipertensi	3	3

Pada tabel 2 diperoleh konsumsi makanan tinggi natrium pada responden sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebanyak 66 (66%) responden dan yang berada pada kategori lebih sebanyak 34 (34%). Selain itu pada distribusi sikap sebanyak 94 (94%) responden mempunyai sikap dalam kategori yang positif dan negatif hanya sebesar 6 (6%) responden. Pada IMT sebagian besar responden dalam kategori yang normal yakni sebanyak 79 (79%) responden, kemudian kegemukan sebanyak 10 (10%) responden, dan obesitas sebanyak 11 (11%) responden. Pada tekanan darah terdapat sebagian besar memiliki tekanan darah yang normal 69 (69%) responden, dan prehipertensi sebanyak 28 (28%), dan terdapat hipertensi yakni sebanyak 3 (3%) responden.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3 dari 100 responden terdapat responden yang memiliki konsumsi makanan tinggi natrium yang cukup sebagian besar mempunyai tekanan darah yang normal yaitu sebanyak 46 orang atau 69,7% sedangkan yang prehipertensi + hipertensi sebanyak 20 orang (30,3%). Kemudian responden yang memiliki konsumsi makanan tinggi natrium lebih sebagian besar mempunyai tekanan darah yang normal yaitu sebanyak 23 responden (67,6%) dan sebanyak 11 responden (32,4%) yang memiliki tekanan darah prehipertensi dan hipertensi. Responden yang memiliki sikap positif yang mempunyai tekanan darah normal adalah sebanyak 67 responden atau sebesar 71,3% dan yang memiliki sikap positif dan mengalami prehipertensi + hipertensi adalah sebanyak 27 orang (28,7%). Sedangkan responden yang memiliki sikap dengan kategori negatif dan memiliki tekanan darah normal adalah sebanyak 2 orang (33,3%) sedangkan yang prehipertensi + hipertensi sebanyak 4 orang (66,7%). Selain itu pada Indeks Massa Tubuh (IMT) dari 100 responden yang memiliki IMT normal sebagian besar mempunyai tekanan darah yang normal yaitu sebanyak 63 responden (79,7%) dan hanya sebesar 16 responden (20,3%) yang mempunyai tekanan darah prehipertensi + hipertensi. Hal tersebut berbeda dengan responden dengan IMT pada kategori kegemukan dan obesitas sebagian besar memiliki tekanan darah prehipertensi dan hipertensi yaitu sebanyak 15 orang (71,4%) dan hanya sebanyak 6 orang (28,6%) yang memiliki tekanan darah yang normal.

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium, Sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Prehipertensi pada Mahasiswa Universitas Widya Nusantara

Variabel	Tekanan Darah				Total	%	p value
	Normal		Prehipertensi+ Hipertensi				
	f	%	f	%			
Konsumsi Makanan Tinggi Natrium							
Cukup	46	69,7	20	30,3	66	100	1,000
Lebih	23	67,6	11	32,4	34	100	
Sikap							
Positif	67	71,3	27	28,7	94	100	0,072*
Negatif	2	33,3	4	66,7	6	100	
IMT							
Normal	63	79,7	16	20,3	79	100	0,000*
Kegemukan + obesitas	6	28,6	15	71,4	21	100	

Hasil analisis bivariat uji chi-square mendapatkan nilai p-value 1,000 ($p > 0,1$) pada konsumsi makanan tinggi natrium, hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan pada konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Hasil analisis bivariat uji fisher exact test diperoleh nilai p-value 0,072 ($p < 0,1$), sehingga diketahui adanya hubungan antara sikap dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Pada IMT memiliki nilai p-value 0,000 ($p < 0,1$) sehingga diketahui adanya hubungan antara IMT dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Prehipertensi pada Mahasiswa

Pada penelitian ini diketahui tidak adanya hubungan antara konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Berdasarkan penelitian terdapat responden yang berlebih pada konsumsi makanan tinggi natriumnya namun memiliki

tekanan darah yang normal. Hal ini dipengaruhi oleh setiap individu yang mempunyai sensitivitas pada garam yang berbeda-beda sehingga setiap individu dalam merespon natrium terhadap tubuhnya memiliki perbedaan pula. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Novianti, Widjajakusumah, dan Irmarahayu (2020) sensitivitas garam yang tinggi pada remaja dan orang dewasa berarti seseorang lebih mudah bereaksi terhadap natrium dalam garam dan sebaliknya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, asupan natrium yang tinggi tidak berhubungan dengan hipertensi karena sensitivitas garam yang rendah. Konsumsi garam atau makanan tinggi natrium dalam jangka panjang dapat meningkatkan sensitivitas tersebut. Selain itu, hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia lanjut yang mana usia dari responden tergolong pada usia muda sehingga tidak hanya satu faktor seperti konsumsi makanan tinggi natrium yang lebih. Pada penelitian ini juga terdapat responden yang memiliki kategori cukup pada konsumsi makanan tinggi natrium akan tetapi memiliki tekanan darah prehipertensi dan hipertensi. Hal ini diduga bahwa responden tersebut memiliki faktor risiko hipertensi lainnya seperti kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah. Pada penelitian ini diduga bahwa kuesioner SQ-FFQ yang digunakan masih memiliki kekurangan seperti daftar bahan makanan yang terdapat didalamnya belum dapat mewakili makanan tinggi natrium secara keseluruhan. Menurut Fayasari (2020) metode FFQ maupun SQ-FFQ memiliki beberapa kekurangan yakni validitas bergantung pada bahan makanan, dapat menjenuhkan pewawancara, dan tergantung keterbukaan dari responden. Namun, metode SQ-FFQ dan FFQ juga memiliki kelebihan yaitu murah dan sederhana, tidak membutuhkan latihan khusus, dan responden tidak kesulitan.

Hubungan Sikap dengan Kejadian Prehipertensi pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat adanya hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Hal ini disebabkan sebagian besar responden mempunyai sikap yang positif. Responden pada penelitian ini kebanyakan memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai hipertensi dikarenakan responden memiliki latar belakang pendidikan di bidang kesehatan sehingga memengaruhi sikap dari responden tersebut. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Wahyudi (2019) yang mengatakan hubungan sikap terhadap perilaku pencegahan hipertensi menunjukkan adanya hubungan dalam upaya pencegahan. Konsekuensi dari sikap sebagai respon terhadap hipertensi meliputi keyakinan, emosi, dan kecenderungan untuk berniat mengambil tindakan, sehingga mengarah pada respon pencegahan yang berfokus pada pengendalian pola makan, pengendalian tekanan darah secara teratur, dan olahraga. Stimulus yang ada membuat responden memiliki niat untuk bertindak agar melakukan pencegahan dengan merespon secara positif. Pada tabel tersebut terdapat pula responden yang mempunyai sikap positif akan tetapi mengalami prehipertensi dan hipertensi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) hipertensi disebabkan dari berbagai macam faktor salah satunya merokok dan riwayat keluarga (genetik). Oleh karena itu penelitian ini diduga karena faktor tersebut yang mana terdapat responden yang merokok dan mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi.

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Prehipertensi pada Mahasiswa

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Hal tersebut karena sebagian besar responden yang memiliki IMT lebih (kegemukan dan obesitas) memiliki tekanan darah prehipertensi kemudian responden yang memiliki IMT normal sebagian besar memiliki tekanan darah yang normal pula. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Syah *et al.*, (2020) yaitu obesitas erat kaitannya dengan hipertensi. Remaja maupun orang dewasa yang memiliki IMT lebih atau status gizi dengan kategori kegemukan (*overweight*) dan obesitas akan lebih berisiko menderita hipertensi. Hal ini dapat pula diakibatkan karena tekanan darah yang meningkat bersamaan dengan penambahan umur, berat, serta tinggi badan. Remaja dan orang dewasa dengan tinggi dan berat badan yang lebih pada kisaran usianya cenderung mengalami penambahan kandungan HDL, trigliserida hingga kolesterol, menurunnya aktivitas dan resisten insulin. Selain daripada itu lemak dapat mengakibatkan sumbatan pada arteri dan membuat jantung memompa keras untuk menyalurkan darah. Kaitan antara obesitas dengan hipertensi yang mana obesitas salah satunya disebabkan karena konsumsi energi, karbohidrat, dan lemak berlebihan, kerap mengonsumsi makanan *fast food*, tingkat aktivitas fisik rendah dan terbiasa melewati sarapan. Penelitian ini sejalan pula dengan hasil penelitian Hidayatullah dan Pratama (2019) yaitu obesitas sangat berkaitan dengan peningkatan risiko terkena hipertensi. Obesitas meningkatkan terhadap kejadian hipertensi. Hal ini dikarenakan lemak dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, membuat jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga dapat menimbulkan kenaikan tekanan darah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa. Adapun pada sikap dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa. Diharapkan kepada mahasiswa agar dapat mengimplementasikan sikap positif seperti menjalankan pola hidup yang sehat serta membatasi konsumsi makanan tinggi natrium untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular khususnya hipertensi dan komplikasinya.

SUMBER DANA PENELITIAN: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH:

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan izin sehingga penelitian dapat terlaksana.

KONFLIK KEPENTINGAN: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, V. W., Tasman & Amri, L. F. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, dan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Dewasa di DKI Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 82–92. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.30435>
- Fajarwati, A., Dewi, M., Fauziyah, N. R. R. & Judiono (2022). Asupan Buah Sayur, Asupan Makanan Tinggi Natrium dan Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3). 915-925. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.896>
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*.
- Hardiman, R. M., & Siregar, F. M. (2022). Prevalensi dan Faktor Risiko Prehipertensi dan Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1), 16–24. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i1.21257>
- Herdiani, N. (2019). Hubungan IMT dengan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Gayungan Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(2), 183–189. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v3i2.1179>
- Hidayatullah, M. T., & Pratama, A. A. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Kelurahan Dayen Peken Ampenan Mataram. *Smiknas*, 108–115. <https://ojs.udb.ac.id/index.php/smiknas/article/view/732>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). *Faktor Risiko Hipertensi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). *Klasifikasi Hipertensi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)?*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Limbong, V. A., Rumayar, A., & Kandou, G. D. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, 7(4), 2.
- Mardianti, F., Rachmawati, D., & Suprajitno, S. (2022). Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(1), 43–55. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v10i1.363>
- Novianti, R., Djauhari Widjajakusumah, M., & Irmarahayu, A. (2020). Perbandingan Pengaruh Aktivitas

- Fisik dan Pengaruh Asupan Natrium terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Tingkat I Angkatan 2018 FK UPN "Veteran" Jakarta. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 2020. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/458>
- Novira, R. Y. (2020). *Penyakit Tekanan Darah Tinggi/Hipertensi*.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 3(3), 69-76.
- Qoerunisah, I. D., Prabamurti, P. N., & Handayani, N. (2022). Hubungan Sikap dan Dukungan Fakultas dengan Praktik Pencegahan Hipertensi pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(3), 153-161. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.3.153-161>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survei Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Syah, M. N. H., Wahyuningsih, U., Ardiansyah, S., & Asrullah, M. (2020). Hypertension and Related Factors among Female Students at Vocational High School Bekasi, Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 15(3), 219-224. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i3.219-224>
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Wahyudi, D. T. (2019). Sikap dan Perceived Threat terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 118-124. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i1.748>
- WHO. (2020). *World Hypertension Day 2020*.