

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PERILAKU KONSUMSI MAKANAN TINGGI NATRIUM  
DAN RISIKO HIPERTENSI PADA REMAJA DI  
KALURAHAN GILANGHARJO**



**DEVA SEVIKA ARWAN  
P07131122072**

**PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2025**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**“PERILAKU KONSUMSI MAKANAN TINGGI NATRIUM DAN  
RISIKO HIPERTENSI PADA REMAJA DI KALURAHAN  
GILANGHARJO”**

*“CONSUMPTION BEHAVIOR OF HIGH SODIUM FOODS AND THE RISK OF  
HYPERTENSION IN ADOLESCENTS IN GILANGHARJO VILLAGE”*

Disusun oleh:

**DEVA SEVIKA ARWAN**

**P07131122072**

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal: 13 Juni 2025

Pembimbing Utama,

Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M. Kes  
NIP. 197403151998032002

Menyetujui,

Pembimbing Pendamping,

drh. Idi Setiyobroto, M. Kes  
NIP. 196802071994031002

Yogyakarta, 13 Juni 2025

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes  
NIP. 196804021992031003

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**“PERILAKU KONSUMSI MAKANAN TINGGI NATRIUM DAN RISIKO  
HIPERTENSI PADA REMAJA DI KALURAHAN GILANGHARJO”**

Disusun Oleh


DEVA SEVIKA ARWAN  
NIM P07131122072

Telah dipertahankan dalam sidang di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 22 Mei 2025

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

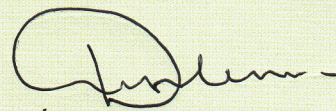
Ketua,  
M. Primiaji Rialihanto, SST, M. Kes  
NIP. 196606181989021001

  
(.....)

Anggota,  
Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M. Kes  
NIP. 197403151998032002

  
(.....)

Anggota,  
drh. Idi Setiyobroto, M. Kes  
NIP. 196802071994031002


  
(.....)

Yogyakarta, 13 Juni 2025

**Ketua Jurusan Gizi**  
  
Nur Hidayat, SKM, M.Kes  
NIP 19680421992031003

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Deva Sevika Arwan  
NIM : P07131122072  
Tanda Tangan : 

Tanggal : 20 Mei 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Deva Sevika Arwan

NIM : P07131122072

Program Studi : D3 Gizi

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksekusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul: Perilaku Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Resiko Hipertensi pada Remaja di Kalurahan Gilangharjo

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di:  
Pada tanggal:



(Deva sevika arwan)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes selaku pembimbing 1 dan drh. Idi Setiyobroto, M.Kes selaku pembimbing 2 serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

- (1) Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- (2) Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi.
- (3) Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi.
- (4) Drs. Pardiyono selaku Kepala Lahan Penelitian di Kalurahan gilangharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul.
- (5) Kedua Orang Tua tercinta, terkasih dan tersayang Abi Dedy Arwan dan Mama Setiyo Rini. Terimakasih selalu mengusahakan segalanya buat kakak, dan atas limpahan do'a yang tidak pernah henti, serta motivasi, nasihat dan dukungan yang setiap hari tercurahkan sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
- (6) Ketiga adik kesayangan penulis Giovinco, Audrey dan Aurelly yang tawa dan kebahagiaannya selalu menjadi semangat bagi penulis agar dapat menjadi contoh kakak terbaik untuk kalian.
- (7) Sahabat penulis dibangku perkuliahan yang selalu memberi semangat satu sama lain selama tiga tahun ini. Kepada Mimi, Olip, Neida, Ica, Restu, dan Nining atas bantuan, rangkulan, serta telinga yang selalu siap sedia setiap saat selama masa perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga CENAH GO SUKSES.

- (8) Sahabat penulis yang terbentuk dari organisasi yaitu teman teman “Badan Eksekutif Mahasiswa” terkhusus untuk “PH slay dan Phahaha” sehingga penulis mendapatkan rumah kedua di Yogyakarta untuk tempat bercerita dan sekedar melepas penat.
- (9) Orang yang tidak disangka hadir dalam hidup penulis, Rio Hasri Anggara atas segala motivasi, dukungan serta tempat bersandar untuk melepas keluh kesah dan segala kontribusi baik tenaga maupun waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
- (10) Daniel Baskara Putra dan Nadin Amizah Harahap atas segala karya lagu indah dengan lirik bermakna yang selalu menemani penulis dalam proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Serta salah satu lirik “Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya” -Mata Air, Hindia. Yang selalu menjadi pengingat bagi penulis.
- (11) *Last but not least*, kepada diri penulis sendiri Deva Sevika Arwan. Anak pertama dengan segala mimpi besarnya. Apresiasi sebesar – besarnya karena akhirnya dengan usaha keras dan perjuangan telah bertahan sampai pada titik ini. Tetaplah hidup dengan baik sebagai penerang bagi adik – adikmu dan penyebar kebahagiaan bagi orang – orang sekitarmu. *You did it, Dev!*

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu khususnya dibidang gizi.

Yogyakarta, .....  
Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan .....	4
D. Ruang Lingkup .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka .....	8
B. Kerangka Teori .....	27
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Pertanyaan Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
D. Variabel Penelitian.....	31
E. Definisi Operasional Variabel .....	31
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Instrumen Penelitian .....	34
H. Prosedur Penelitian .....	34
I. Manajemen Data .....	35
J. Etika Penelitian (No.DP.04.03/e-KEPK.1/266/2025) .....	36
K. Hambatan Penelitian .....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan .....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII 2014 .....	11
Tabel 2.	Kandungan Natrium Pada Beberapa Bahan Makanan (mg/100 gram) .....	24
Tabel 3.	Angka Kecukupan Natrium yang Dianjurkan .....	25
Tabel 4.	Definisi Operasional Variabel .....	31
Tabel 5.	Distribusi umur responden .....	40
Tabel 6.	Distribusi jenis kelamin responden .....	41
Tabel 7.	Distribusi pekerjaan responden .....	41
Tabel 8.	Distribusi riwayat keturunan hipertensi responden .....	42
Tabel 9.	Hasil pemeriksaan tekanan darah responden .....	43
Tabel 10.	Gambaran asupan natrium responden .....	44
Tabel 11.	Gambaran status hipertensi berdasarkan asupan natrium responden .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	27
Gambar 3. Peta Kalurahan Gilangharjo .....	38
Gambar 4. Diagram Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Responden.....	43
Gambar 5. Diagram Asupan Natrium Responden.....	44

## DAFTAR SINGKATAN

AHA = *American Heart Association*

AKG = Angka Kecukupan Gizi

HDL = *High Density Lipoprotein*

JNC = *Joint National Committe*

LDL = *Low Density Lipoprotein*

MSG = *Mono Sodium Glutamat*

P2PTM = Pencegahan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular

PTM = Penyakit Tidak Menular

RAAS = *Renin-Angiotensin-Aldosteron*

Riskesdas = Riset Kesehatan Dasar

SKI = Survey Kesehatan Indonesia

SKMI = Survey Konsumsi Makanan Individu

SQFFQ = *Semi Quantitative Food Frequency Questionare*

TKPI = Tabel Komposisi Pangan Indonesia

URT = Ukuran Rumah Tangga

USDA = *United States of Agriculture*

WHO = *World Health Organization*

WHO-ISH = *World Health Organization-International Society of Hypertension*

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian .....	61
Lampiran 2. Informed Consent .....	62
Lampiran 3. SOP Pengukuran Tekanan darah .....	63
Lampiran 4. Formulir Identitas .....	65
Lampiran 5. Formulir SQFFQ.....	66
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan .....	76