

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

Deva Sevika A¹, Tri Siswati², Idi Setiyobroto³
¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: devasevika5@gmail.com, tri.siswati@poltekkesjogja.ac.id,

ABSTRACT

Background: Hypertension is a significant health issue worldwide, with a prevalence of 22% among adults and 12.3% among adolescents in D.I. Yogyakarta. Excessive sodium consumption is one of the main risk factors contributing to the rising rates of hypertension, particularly among adolescents. The recommended daily sodium intake for adolescents is 1500-1700 mg per day.

Objective: This study aims to determine the consumption behavior of high-sodium foods and the risk of hypertension among adolescents in Gilangharjo Village, Bantul Regency.

Methods: This research employs an observational design with a cross-sectional approach, involving 84 respondents aged 12-19 years. The study utilized simple random sampling techniques. Data were collected through interviews using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and blood pressure measurements.

Results: The findings indicate that 51.2% (43 individuals) of respondents consumed sodium exceeding the recommended limits, and 51.2% (43 individuals) were categorized as prehypertensive. Additionally, 2.4% (2 individuals) of respondents experienced stage I hypertension. This shows that respondents with excessive sodium intake exhibited a higher prevalence of hypertension.

Conclusion: This study demonstrates that the majority of adolescents in Gilangharjo Village consume sodium beyond the recommended limits, contributing to an increased risk of hypertension. Therefore, it is essential to raise awareness regarding the management of sodium intake for the long-term health of adolescents.

Keywords: behavior, risk, adolescents, sodium, hypertension

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

Deva Sevika A¹, Tri Siswati², Idi Setiyobroto³
¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: devasevika5@gmail.com, tri.siswati@poltekkesjogja.ac.id,

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia, dengan prevalensi mencapai 22% di kalangan orang dewasa dan 12,3% di kalangan remaja di D.I. Yogyakarta. Konsumsi natrium yang berlebihan menjadi salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap peningkatan angka hipertensi, terutama di kalangan remaja. Anjuran konsumsi natrium sehari untuk remaja adalah 1500-1700 mg per hari.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku konsumsi makanan tinggi natrium dan risiko hipertensi pada remaja di Kalurahan gilangharjo, Kabupaten Bantul.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 84 responden berusia 12-19 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan pengukuran tekanan darah.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,2% (43 orang) responden mengonsumsi natrium melebihi batas yang dianjurkan, dan 51,2% (43 orang) responden berada dalam kategori prehipertensi. Selain itu, 2,4% (2 orang) responden mengalami hipertensi stadium I. hal ini menunjukkan di mana responden dengan asupan natrium berlebih menunjukkan prevalensi hipertensi yang lebih tinggi.

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Kalurahan gilangharjo mengonsumsi natrium melebihi batas yang dianjurkan, yang berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pengelolaan asupan natrium demi kesehatan jangka panjang remaja.

Kata Kunci: perilaku, risiko, remaja, natrium, hipertensi