

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi 1 Juli 2026

Muhammad Imam Ihsan Dhabith

Hubungan Pola Hidup (*Salt intake*) dengan Risiko Peningkatan Tekanan Darah Pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso

XIX+109 Halaman + 17 Tabel + 2 bagan+ 19 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan tekanan darah pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko hipertensi pada usia dewasa. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah adalah konsumsi garam yang berlebihan sebagai bagian dari pola hidup yang kurang sehat. **Metode:** Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola hidup (*salt intake*) dengan risiko peningkatan tekanan darah pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan teknik purposive sampling. Sampel penelitian berjumlah 97 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data pola hidup (*salt intake*) dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan *Continuity Correction*. **Hasil:** Sebanyak 68 responden (70,1%) memiliki konsumsi garam normal dan 29 responden (29,9%) memiliki konsumsi garam berlebih. Sebanyak 55 responden (56,7%) termasuk kategori berisiko mengalami peningkatan tekanan darah. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup (*salt intake*) dengan risiko peningkatan tekanan darah ($p < 0,001$) dengan nilai koefisien Phi = 0,48, yang menunjukkan keeratan hubungan kategori sedang. **Diskusi:** Remaja dengan konsumsi garam berlebih cenderung memiliki risiko peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan konsumsi garam normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian konsumsi garam melalui penerapan diet rendah garam merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah peningkatan tekanan darah sejak usia remaja. Implikasi keperawatan yaitu perawat berperan sebagai edukator melalui pemberian pendidikan kesehatan mengenai pembatasan konsumsi garam, penerapan diet rendah garam, pemilihan makanan rendah natrium, serta pemantauan tekanan darah secara berkala untuk meningkatkan kemampuan *self-care* remaja dalam mencegah hipertensi sejak dini.

Kata Kunci: Pola Hidup, *Salt intake*, Risiko Peningkatan Tekanan Darah, Remaja.

Daftar Pustaka: 41 (2018-2025)

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
DEPARTEMENT OF NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, July 2026
Muhammad Imam Ihsan Dhabith

The Relationship Between Lifestyle (Salt intake) and the Risk of High Blood Pressure Among Adolescents at the Bondowoso State Senior High School

XIX+109 pages + 17 tables + 2 charts + 19 appendices

ABSTRAK

Background: Elevated blood pressure in adolescents is a health problem that may increase the risk of developing hypertension in adulthood. One of the contributing factors to elevated blood pressure is excessive salt intake as part of an unhealthy lifestyle. **Methods:** This study aimed to analyze the relationship between lifestyle (salt intake) and the risk of elevated blood pressure among students of Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso. A cross-sectional design with a purposive sampling technique was employed. The sample consisted of 97 respondents who met the inclusion criteria. Data on lifestyle (salt intake) were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed using the Chi-Square test with Continuity Correction. **Results:** A total of 68 respondents (70.1%) had normal salt intake, while 29 respondents (29.9%) had excessive salt intake. Furthermore, 55 respondents (56.7%) were classified as being at risk of elevated blood pressure. The Chi-Square test showed a significant relationship between lifestyle (salt intake) and the risk of elevated blood pressure ($p < 0.001$), with a Phi coefficient of 0.48, indicating a moderate strength of association. **Discussion:** Adolescents with excessive salt intake tended to have a higher risk of elevated blood pressure than those with normal salt intake. The findings indicate that controlling salt intake through the implementation of a low-salt diet is an important strategy for preventing elevated blood pressure from adolescence. Nursing implications: Nurses play an important role as educators by providing health education on limiting salt intake, implementing a low-salt diet, choosing low-sodium foods, and monitoring blood pressure regularly to improve adolescents' self-care abilities in preventing hypertension from an early age.

Keywords: Lifestyle, Salt intake, Risk of High Blood Pressure, Adolescents.

References: 41 (2018–2025)