

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DENGAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2016

Oleh:
Geofanny Febrine Chandra¹, Meilani Kumala²

ABSTRACT

Comparative Study of The Amount of Natrium Consumption and Hypertension among Medical Students of Tarumanagara University Batch 2016

Hypertension is one of the major and serious health problem worldwide. One of the risk factor of hypertension is high intake of sodium. The aim of this study is to determine the relationship between sodium intake with hypertension and to reduce the rate of hypertension. This study was conducted at Tarumanagara University Faculty of Medicine in March 2018 with cross sectional design. The independent variable is sodium intake, while the dependent variable is blood pressure. Subject were 173 male and female medical student. Student of Tarumanagara University Faculty of Medicine class of 2016, and willing to participate in the study. Information of food intake was obtained using Food Frequency Questionnaire and Food Recall 24 hours. Blood pressure was measured 2 times using sphygmomanometer. Data were analyzed by Chi-square. In this study, the prevalence of hypertension with excess sodium intake is 75% and found a significant relationship between sodium intake with hypertension ($p < 0,01$; $OR=27,679$). Based on this result of the study, it can be concluded that excess sodium intake is a risk factor for high blood pressure ($p < 0,01$; $OR=27,679$). The risk is 27,679 times bigger.

Keywords: *sodium intake, hypertension*

ABSTRAK:

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DENGAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2016

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang besar dan serius di seluruh dunia. Salah satu faktor risiko hipertensi adalah asupan tinggi natrium. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi dan dapat menurunkan angka hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada bulan Maret 2018 dengan desain *cross sectional*. Variabel bebas adalah asupan natrium, sedangkan variabel tergantung adalah tekanan darah. Subyek sebanyak 173 subjek. Kriteria inklusi adalah jenis kelamin laki-laki dan perempuan, Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016, dan bersedia berpartisipasi dalam

penelitian. Informasi mengenai asupan zat gizi diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* dan *Food Recall 24 hours*. Pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* sebanyak 2 kali pengukuran. Data dianalisis dengan uji *Chi-square*. Pada penelitian ini didapatkan prevalensi hipertensi dengan asupan natrium berlebih sebesar 75% dan ditemukan hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan hipertensi ($p < 0,01$; $OR = 27,679$). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan asupan natrium berlebih merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi ($p < 0,01$; $OR = 27,679$). Besar risiko adalah 27,679 kali.

Kata-kata kunci: asupan natrium, hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia yang termasuk *the silent killer*, karena penderita hipertensi tidak menunjukkan tanda atau gejala serta tidak mengetahui bahwa dirinya memiliki hipertensi sebelum ia diukur tekanan darahnya.¹ Hipertensi tidak hanya terjadi pada orang dewasa, namun juga pada anak-anak dan remaja yang akan berlanjut sampai dewasa.² Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.³ Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, hipertensi pada orang dewasa ditetapkan saat

tekanan darah sistolik rata-rata 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih.⁴ Data dari *American Heart Association* (AHA) menunjukkan penduduk Amerika Serikat berusia di atas 20 tahun yang menderita hipertensi mencapai 85,7 juta jiwa, atau setara dengan 34% jumlah penduduk.⁵ Data dari RISKESDAS pada tahun 2013 menunjukkan penduduk Indonesia berusia di atas 18 tahun yang menderita hipertensi sebanyak 25,8%.⁶

Terdapat beberapa faktor penyebab hipertensi, dan salah satu yang terpenting adalah kandungan natrium dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi.⁷ Saat ini, perilaku masyarakat

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (Geofanny Febrine Chandra)

²Dosen Pembimbing Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (Dr. dr. Meilani Kumala, MS., Sp.GK (K))

Correspondence to:

Geofanny Febrine Chandra

Faculty Tarumanagara of Medicine
Jl. Let Jen S. Parman No.1
Jakarta