

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI NATRIUM,
SIKAP, DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN
KEJADIAN PREHIPERTENSI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



**HALIMA PUTRI SABBU
201904044**

**PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium, Sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Prehipertensi pada Mahasiswa adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun dan pada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, Oktober 2023

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp contains the text 'UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA' at the top, 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' in the middle, and '08138ALX054009T24' at the bottom. The signature is written in a cursive style.

Halima Putri Sabbu

Nim. 201904044

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI NATRIUM, SIKAP, DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEJADIAN PREHIPERTENSI PADA MAHASISWA

Halima Putri Sabbu, Lilik Sofiatu Solikhah, Masfufah
Ilmu Gizi Universitas Widya Nusantara

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. Data terkini prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥ 18 tahun mengalami 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 reguler Universitas Widya Nusantara. Jumlah sampel sebanyak 100 responden diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan tingkat kepercayaan 90%. Data IMT diperoleh melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, konsumsi natrium dan sikap melalui wawancara menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan kuesioner sikap serta tekanan darah diukur menggunakan *Sphygmomanometer*. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 34% mahasiswa memiliki konsumsi makanan tinggi natrium lebih, 6% memiliki sikap negatif, dan sebesar 21% memiliki IMT kegemukan dan obesitas serta 31% mengalami prehipertensi dan hipertensi. Tidak ada hubungan konsumsi makanan tinggi natrium dengan prehipertensi ($p=1,000$) dan ada hubungan sikap dan IMT dengan kejadian prehipertensi pada Mahasiswa ($p=0,072$ dan $p=0,000$). Kesimpulannya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa. Ada hubungan antara sikap dan IMT dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dapat mengimplementasikan sikap positif seperti menjalani pola hidup sehat dan mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular khususnya hipertensi dan komplikasinya.

Kata kunci: IMT, Konsumsi natrium, Prehipertensi, Sikap

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH SODIUM FOOD INTAKE, ATTITUDE,
AND BODY MASS INDEX (BMI) WITH THE INCIDENCE OF
PREHYPERTENSION IN COLLEGE STUDENTS**

Halima Putri Sabbu, Lilik Sofiatu Solikhah, Masfufah
Nutrition Science Widya Nusantara University

ABSTRACT

Prehypertension is a risky condition to develop towards hypertension. Hypertension itself is often referred to as *the silent killer* because usually the disease does not cause symptoms so that people who already have this disease feel fine. This study aims to analyze the relationship between high sodium food intake, attitude, and BMI with the incidence of prehypertension in college students. This research design used *a cross sectional* design. The population in this study was all regular students of Widya Nusantara University. The sample size was 100 respondents with *purposive sampling* technique. BMI data collection was obtained by direct measurements, sodium intake and attitude obtained by interviews using the SQ-FFQ questionnaire and attitude questionnaire as well as blood pressure measurement using the *sphygmomanometer*. The results showed that 34% of respondents had a high sodium food intake with more categories, then 6% of respondents had attitudes with negative categories, and 21% of respondents had more BMI or overweight and obesity and respondents who experienced prehypertension and hypertension by 31%. Based on these results, it is known that high sodium food intake with the incidence of prehypertension in students do not have a significant relationship of p-value 0.834 (>0.1), then attitude and BMI with the incidence of prehypertension in students has a significant relationship p-value 0.051 and 0.000 ($p<0.1$). The conclusion in this study is that there is no significant relationship between high-sodium food intake with the incidence of prehypertension in students, attitude and BMI has a significant relationship with the incidence of prehypertension in students. It is hoped that students will adopt a healthy lifestyle so that they can prevent various non-communicable diseases, especially hypertension and its complications.

Keywords: Sodium consumption, BMI, Prehypertension, Attitude



**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI NATRIUM,
SIKAP, DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN
KEJADIAN PREHIPERTENSI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi
Universitas Widya Nusantara Palu



**HALIMA PUTRI SABBU
201904044**

**PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI NATRIUM,
SIKAP, DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN
KEJADIAN PREHIPERTENSI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

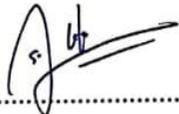
**HALIMA PUTRI SABBU
201904044**

Skripsi ini telah diujikan Tanggal 31 Oktober 2023

**Adillah Imansari, S.Gz., M.Si.
NIK. 20200901116**


(.....)

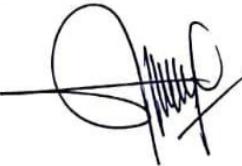
**Lilik Sofiatu Solikhah, S.K.M., M.Gz.
NIK. 20190901101**


(.....)

**Masfufah, S.Gz., M.P.H.
NIK. 20190901094**


(.....)

**Mengetahui,
REKTOR UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**



**Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes.
NIK. 20080901001**

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia yang telah diberikan sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan izinkanlah penulis menghaturkan sembah sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta, **Alm. Muhammad Saim Sabbu** dan Ibunda **Aimi Pelek** atas semua doa, dorongan semangat, motivasi, dan segala bentuk bantuan moril dan tentunya materil selama mengemban studi serta senantiasa ikut menemani setiap langkah di masa perkuliahan.

Segala perjuangan hingga di titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widyawati Situmorang, M.Sc., selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang. M.H., M.Kes, selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Bapak Sintong H. Hutabarat, ST., M.Sc., selaku Wakil Rektor Universitas Widya Nusantara.
4. Ibu Adillah Imansari, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara sekaligus penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
5. Ibu Lilik Sofiatu Solikhah, S.K.M., M.Gz., selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah membimbing dengan baik, dengan penuh kesabaran, dan selalu mendukung untuk segala kebaikan bagi penulis, maka dari itu penulis sangat berterima kasih yang sebesar-besarnya.
6. Ibu Masfufah, S.Gz., M.P.H., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini. Terima kasih telah membimbing dengan baik, memberikan masukan, motivasi, dan telah meluangkan waktu untuk membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Dosen-dosen Prodi Gizi terima kasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan kepada penulis.
8. Kampus tercinta Universitas Widya Nusantara yang juga sebagai Instansi tempat meneliti.
9. Responden yang telah bersedia terlibat sehingga proses penelitian dapat terlaksana.
10. Ucapan terima kasih kepada kakak saya Sukma Widya Sasmi yang selalu mendukung pada saat jatuh dan bangun dalam menjalani proses ini dan adik saya Ceria Amitar yang juga mendukung serta menyemangati selalu.
11. Ucapan terima kasih kepada sahabat seperjuangan Dewi Anggita H. Bobihu, Julio Alvero Pamolango, Sofya Sri Ayu, Ayu Sri Wahyuni, dan Hikma Tullah yang sudah kebersamai dalam proses suka duka menuntut ilmu di Perguruan Tinggi.
12. Terima kasih kepada saudara sepupu Nurul Azizah dan Annisa Nuramaliyah yang selalu ada bagi penulis.
13. Terima kasih kepada sahabat Nursila Yamalia, Halita Yabi, Suci Ayu Lestari, dan Rasso Zaynal Haq yang sudah mewarnai perjalanan penulis dalam segala proses.
14. Ucapan terima kasih juga kepada diri sendiri yang tidak menyerah meski banyak rintangan yang datang melemahkan. Terima kasih sudah sabar hingga sampai di titik ini.
15. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah mendukung dan mendoakan selama proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu gizi.



Palu, 01 September 2023

Halima Putri Sabbu
201904044

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	16
C. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional	20
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik Pengumpulan Data	21

H. Analisis Data	21
I. Bagan Alur Penelitian	22
J. Kode Etik Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil	24
B. Pembahasan	30
C. Keterbatasan Penelitian	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	8
Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional	20
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Rerata	25
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	25
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jurusan	27
Tabel 4.4 Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium, Sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Prehipertensi pada Mahasiswa Universitas Widya Nusantara	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengukuran Tekanan Darah	9
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	16
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	42
Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik	43
Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	44
Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Pengambilan Data Awal	45
Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian di Universitas Widya Nusantara	46
Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden (Informed Consent)	47
Lampiran 7 Kuesioner Karakteristik Responden	48
Lampiran 8 Kuesioner SQ-FFQ	49
Lampiran 9 Kuesioner Sikap	50
Lampiran 10 Surat Balasan Selesai Penelitian	51
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	52
Lampiran 12 Riwayat Hidup	53
Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah yang tinggi yaitu 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 utama kematian dini di seluruh dunia. Sebesar 42% orang dewasa di seluruh dunia didiagnosis mengalami hipertensi (WHO, 2020). Data riskesdas 2018 prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥ 18 tahun mengalami peningkatan sebesar 4,5% menjadi 13,2% di tahun 2013 dan 2018 (Kemenkes RI, 2018). Sementara itu, 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 bukan penyakit melainkan sebagai pengingat untuk 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 prehipertensi 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 reguler 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 tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan 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) lebih adalah salah satu dari faktor penyebab terjadinya 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 kegemukan dan obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan yang diakibatkan asupan kalori lebih banyak dibandingkan dengan energi yang digunakan. Obesitas sangat berkaitan dengan peningkatan risiko terkena tekanan darah tinggi. Obesitas meningkatkan kejadian hipertensi. Hal ini karena lemak dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Hidayatullah dan Pratama, 2019).

Mahasiswa adalah masa memasuki fase dewasa yang umumnya berada pada rentang usia 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 menyebabkan mahasiswa lebih memilih makanan siap saji yang jauh dari konsep pola makan seimbang yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan status gizi mahasiswa (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 mengandung 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. Hal ini dapat mengakibatkan hipertensi pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi makanan tinggi natrium, sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran karakteristik mahasiswa Universitas Widya Nusantara?
2. Adakah hubungan konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara?
3. Adakah hubungan sikap dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara?
4. Adakah hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan konsumsi makanan tinggi natrium, sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
- b. Menganalisis hubungan konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
- c. Menganalisis hubungan sikap dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
- d. Menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi tentang hubungan konsumsi makanan tinggi natrium, sikap, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup yang lebih sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi sejak dini.

3. Bagi Instansi Tempat Meneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan untuk melakukan pencegahan secara dini terhadap kejadian hipertensi.