

ABSTRAK

Zuhriyah, Eka Putri. 2024. **Hubungan Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro, dan Natrium dengan Tekanan Darah Siswa pada 3 SMA di Kecamatan Wonocolo Surabaya**. Skripsi. Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing : Sa'bania Hari Raharjeng, S.Gz., RD., M.P.H.

Kurangnya pengetahuan terkait gizi pada remaja akan berisiko pada penentuan jenis makanan karena pengetahuan memiliki peranan penting dan membentuk seseorang dalam menentukan perilaku, sehingga akan menjadi peluang adanya peningkatan frekuensi konsumsi makanan tinggi natrium dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, asupan zat gizi makro, dan natrium dengan tekanan darah siswa pada 3 SMA di Kecamatan Wonocolo Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan yaitu siswa pada 3 SMA di Kecamatan Wonocolo Surabaya sebanyak 206 responden dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data pengetahuan menggunakan kuesioner yang dimodifikasi dari kuesioner HKLS (*Hypertension Knowledge Level Scale*), asupan zat gizi makro dan natrium menggunakan SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) serta tekanan darah menggunakan *Digital Sphygmomanometer* Sinocare AES-U181. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Rank Spearman*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 42,7% responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 46,60% responden memiliki asupan lemak berlebih, 45,15% responden memiliki asupan natrium yang baik dan 58,3% responden memiliki tekanan darah normal. Berdasarkan uji *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tekanan darah ($p\text{-value}=0,023$), energi dengan tekanan darah ($p\text{-value}=0,048$), lemak dengan tekanan darah ($p\text{-value}=0,033$), karbohidrat dengan tekanan darah ($p\text{-value}=0,021$), natrium dengan tekanan darah ($p\text{-value}=0,000$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara protein dengan tekanan darah ($p\text{-value}=0,488$).

Kata Kunci : Asupan zat gizi makro, asupan natrium, pengetahuan, remaja, tekanan darah.