

**Hubungan Karakteristik, Status Gizi, Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi
Natrium dan Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Karyawan PLN
Insurance Jakarta Selatan Tahun 2025**

Karina Tri Setyowati¹, Ratih Agustin Prikhatina¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni
Thamrin
(Email : karinatrisetyowati@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak bergejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Berbagai faktor diketahui memengaruhi kejadian hipertensi, di antaranya karakteristik individu, status gizi, tingkat pengetahuan, serta kebiasaan konsumsi natrium dan kopi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik (usia dan jenis kelamin), status gizi, pengetahuan, kebiasaan konsumsi natrium, dan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada karyawan PT. PLN Insurance Jakarta Selatan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 121 responden yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, tekanan darah, serta pengisian kuesioner pengetahuan dan kebiasaan konsumsi kopi, sedangkan asupan natrium dinilai menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antar variabel. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara usia, jenis kelamin, dan pengetahuan dengan kejadian hipertensi ($p > 0,05$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, kebiasaan konsumsi natrium, dan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi natrium dan kopi berlebih serta status gizi berlebih berhubungan dengan kejadian hipertensi. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif dapat dilakukan melalui edukasi gizi dengan menyediakan media informasi seperti poster tentang bahaya dan pencegahan hipertensi serta efek kafein, disertai pemantauan status gizi, penyediaan fasilitas olahraga, serta penerapan pola makan sehat di lingkungan kerja guna mencegah hipertensi dan meningkatkan produktivitas karyawan.

Kata kunci: hipertensi, kebiasaan konsumsi natrium, karyawan

The Relationship of Characteristics, Nutritional Status, Knowledge, Sodium Intake Habits, and Coffee Consumption with The Incidence of Hypertension among Employees of PLN Insurance South Jakarta in 2025

Karina Tri Setyowati¹, Ratih Agustin Prikhatina¹

¹*Undergraduate Program in Nutrition, Faculty of Health, Universitas Mohammad Husni Thamrin
(Email : karinatrisetyowati@gmail.com)*

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases in Indonesia and remains a leading cause of morbidity and mortality. It is often referred to as a silent killer because it typically shows no symptoms but can lead to severe complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. Various factors are known to influence the occurrence of hypertension, including individual characteristics, nutritional status, knowledge level, and dietary habits such as sodium and coffee consumption. This study aimed to determine the relationship between characteristics (age and sex), nutritional status, knowledge, sodium intake habits, and coffee consumption with the incidence of hypertension among employees of PT. PLN Insurance South Jakarta in 2025. This research used a cross-sectional design with a total of 121 respondents selected through a stratified random sampling technique. Data were collected through anthropometric and blood pressure measurements, a knowledge questionnaire, and a coffee consumption habit questionnaire, while sodium intake was assessed using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). The data obtained is analyzed univariate and bivariate. Data were analyzed using the Chi-square test to identify the relationship between age, sex, and knowledge with the incidence of hypertension ($p > 0,05$). However, there was a significant association between nutritional status, sodium intake habits, and coffee consumption with the incidence of hypertension ($p < 0,05$). The conclusion of this study is that unhealthy lifestyles, such as excessive sodium and coffee consumption, and poor nutritional status, are associated with hypertension. Therefore, promotive and preventive efforts can be carried out through nutrition education by providing information media such as posters about the danger and prevention of hypertension and the effects of caffeine, accompanied by monitoring nutritional status, providing sports facilities, and implementing healthy eating patterns in the workplace to prevent hypertension and increase employee productivity.

Keywords: *hypertension, sodium consumption habits, employees*