

## ABSTRAK

**M. Taufik Khur Rochman, 2021.** Pengaruh Pendampingan Gizi dan Kesehatan pada Anak Usia Remaja dengan Status Gizi *Overweight* terhadap Asupan Natrium dan Tekanan Darah. Pembimbing: **Dr. Annasari Mustafa, SKM, M.Sc, Dwipajati, SST, M.Gz.**

Usia remaja merupakan kelompok usia rentan gizi karena berbagai sebab, yaitu pertama remaja memerlukan gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Ketiga, remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus contohnya atlet. Kebiasaan makan yang berubah salah satunya terjadi karena adanya globalisasi secara luas (Kurdanti et al., 2015). Prevalensi kejadian obesitas di Indonesia mengalami kenaikan yang signifikan, diketahui dari data yang diperoleh bahwa kejadian berat badan berlebih pada masyarakat remaja usia  $\geq 15$  tahun dari tahun 2007-2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendampingan gizi dan kesehatan pada anak usia remaja dengan Status Gizi *Overweight* terhadap Asupan Natrium dan Tekanan Darah. Analisis ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam mencegah dan mengurangi jumlah populasi anak usia remaja yang mengalami *Overweight*.

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan desain studi jurnal *cross sectional*, pencarian jurnal menggunakan database dan struktur PECOS. Tingkat pengetahuan remaja memiliki presentase rata-rata sebesar 53% yang termasuk dalam kategori tingkat sedang. Sehingga untuk pendampingan gizi dan kesehatan secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja terhadap *overweight/obesitas*. Tekanan darah dengan *overweight/obesitas* tidak berpengaruh secara signifikan, faktor yang mempengaruhi antara lain pada asupan makanan. Asupan natrium yang dikonsumsi tidak berpengaruh pada kejadian *Overweight/Obesitas*. Pendampingan Gizi dan Kesehatan secara signifikan berpengaruh dan dapat menurunkan kejadian *overweight/obesitas* pada remaja.

**Kata Kunci :** Pendampingan Gizi dan Kesehatan, Tekanan Darah, Asupan Natrium dan Remaja *Overweight*.

## ABSTRACT

**M. Taufik Khur Rochman, 2021.** Effect of Nutrition and Health Assistance in Adolescents with Overweight Nutritional Status on Sodium Intake and Blood Pressure. Supervisor: **Dr. Annasari Mustafa, SKM, M.Sc, Dwipajati, SST, M.Gz.**

Adolescents are a nutritionally vulnerable age group for various reasons, namely, firstly, adolescents need higher nutrition due to increased physical growth. Second, there are changes in lifestyle and eating habits. Third, adolescents have special nutritional needs, for example athletes. One of the changing eating habits is due to widespread globalization (Kurdanti et al., 2015). The prevalence of obesity in Indonesia has increased significantly, it is known from the data obtained that the incidence of overweight in adolescents aged 15 years from 2007-2018. This study aims to determine the effect of nutritional and health assistance on adolescent children with nutritional status of overweight on sodium intake and blood pressure. This analysis is expected to be information in preventing and reducing the number of adolescent population who are overweight.

This study uses a literature review method with a cross sectional journal study design, journal searches using a database and PECOS structure. The knowledge level of adolescents has an average percentage of 53% which is included in the medium level category. So that nutrition and health assistance can significantly increase adolescents' knowledge of overweight/obesity. Blood pressure with overweight/obesity has no significant effect, factors that influence include food intake. Sodium intake consumed has no effect on the incidence of Overweight/Obesity. Nutrition and Health Assistance significantly influences and can reduce the incidence of overweight/obesity in adolescents.

**Keywords:** Nutrition and Health Assistance, Blood Pressure, Sodium Intake and Overweight Adolescents.