MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

ANALISIS PENGETAHUAN MAHASISWA GIZI TENTANG MAKANAN TINGGI NATRIUM PADA KESEHATAN REMAJA

Amanda Pratiwi [1], Annisa Julia Anabella [2] , Atikah Khoirunnisa [3], Chika Aurelia [4], Eldinthya Azzahra Winanta [5] , Firly Oktaviany [6,] Lisfa Maysaroh [7]

Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang
Komplek Perkantoran dan Pemukiman Terpadu Pemprov, Jl. Pulau Bangka, Padang Baru, Kec. Pangkalan Baru, Kabupaten Bangka Tengah, Kepulauan Bangka Belitung 33684

Email penulis korespondensi : amandapratiwii1611@gmail.com

ABSTRAK

Makanan tinggi natrium merupakan salah satu faktor pola makan yang perlu diperhatikan karena konsumsi natrium secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko penyakit tidak menular. Remaja sering mengonsumsi makanan tinggi natrium, seperti mi instan, makanan cepat saji, keripik, dan makanan olahan. Pengetahuan mengenai kandungan natrium dan dampaknya terhadap kesehatan diperlukan untuk mendukung pemilihan makanan yang lebih sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa gizi tentang makanan tinggi natrium dan kaitannya dengan kesehatan remaja. Penelitian dirancang menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang dibuat menggunakan Google Forms. Responden penelitian adalah mahasiswa program studi gizi yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk frekuensi serta persentase. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan mahasiswa gizi tentang sumber natrium, batas konsumsi, dampak kesehatan, dan upaya pencegahan konsumsi natrium berlebihan.

Kata Kunci : pengetahuan, mahasiswa gizi, natrium, makanan tinggi natrium, kesehatan remaja, Google Forms.

Article History
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan gaya hidup yang dinamis, termasuk dalam pemilihan makanan. Saat ini, pola makan remaja di Indonesia didominasi oleh konsumsi makanan siap saji (fast food), makanan instan, dan camilan gurih yang tinggi kandungan garam atau natriumnya. Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI), kelompok usia 13–18 tahun mencatatkan rerata asupan natrium harian tertinggi yang melebihi ambang batas rekomendasi. Konsumsi natrium yang berlebih secara kronis merupakan faktor risiko utama terjadinya lonjakan tekanan darah (prehipertensi dan hipertensi) di usia muda yang dapat berlanjut hingga dewasa.

Pencegahan masalah ini memerlukan edukasi gizi yang intensif, yang sangat bergantung pada kompetensi para calon ahli gizi. Mahasiswa gizi, sebagai calon edukator kesehatan, wajib

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

memiliki landasan pengetahuan yang kokoh mengenai zat gizi makro dan mikro, termasuk pembatasan zat gizi tertentu seperti natrium demi mencegah penyakit degeneratif. Meskipun mereka menerima paparan materi kurikulum gizi formal, penerapan pengetahuan tersebut dalam menilai makanan kemasan komersial dan dampaknya terhadap metabolisme remaja perlu dievaluasi secara berkala. Penelitian ini dilakukan untuk mengukur dan menganalisis sejauh mana tingkat pengetahuan mahasiswa gizi terkait makanan tinggi natrium serta korelasinya terhadap dampaknya bagi kesehatan remaja. Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai potensi petumbuhan secara maksimal karena nutrisi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematanangan seksual dan hambatan petumbuhan linear. Pada masa pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa kelak, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kangker, osteoporosis, dan hipertensi. Sebelum masa remaja, kebutuhan nutrisi anak pria dan anak wanita tidak dibedakan, tetapi masa remaja terjadi biologik dan fisiologik tubuh yang spesipik sesuai gender (*gender specific)* sehingga kebutuhan nutrienpun menjadi berlainan. Sebagai contoh, remaja Wanita membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi setiap bulan. Selain perubahan biologik dan fisiologik, remaja juga mengalami perubahan psikologik dan social. Terdapat variasi waktu dan lama berlangsung masa transisi dari anak menjadi manusian dewasa yang dipengaruhu oleh faktor sosio-kultural dan ekonomi. Selain itu, remaja bukanlah kelompok yang homogen walaupun berada dalam lingkungan sosio-kultural yang sama dengan variasi lebar dalam hal perkembangan, maturitas dan gaya hidup. Penelitian Blum (1991) pada remaja 15-18 tahun, didapatkan dalam remaja pria lebih percaya diri, merasa lebih bahagia dan sehat.

KAJIAN TEORI

2.1 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang mengetahui dan memahami suatu informasi melalui pancaindra, seperti penglihatan, pendengaran, dan pengalaman. Pengetahuan berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang, termasuk dalam memilih makanan yang sehat.

Pengetahuan tentang gizi adalah pemahaman seseorang mengenai zat gizi, sumber makanan, kebutuhan gizi, serta hubungan antara makanan dan kesehatan. Mahasiswa gizi diharapkan memiliki pengetahuan yang baik mengenai kandungan natrium dalam makanan, dampak konsumsi natrium berlebihan, serta cara memilih makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Pengetahuan dapat dinilai melalui beberapa aspek, yaitu:

Mengetahui: mengenali pengertian natrium dan sumbernya.

Memahami: menjelaskan hubungan konsumsi natrium dengan kesehatan.

Menerapkan: memilih makanan dengan kandungan natrium yang lebih rendah.

Menganalisis: membandingkan kandungan natrium pada berbagai jenis makanan.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

2.2 Makanan Tinggi Natrium

Natrium merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga keseimbangan cairan, membantu fungsi saraf, dan mendukung kontraksi otot. Namun, konsumsi natrium secara berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, terutama tekanan darah tinggi.

Makanan tinggi natrium adalah makanan yang mengandung natrium dalam jumlah relatif tinggi. Natrium tidak hanya terdapat pada garam dapur, tetapi juga pada berbagai bahan tambahan pangan yang digunakan dalam pengolahan makanan.

Contoh makanan yang dapat mengandung natrium tinggi meliputi:

Makanan instan, seperti mi instan dan sup instan.

Makanan olahan, seperti sosis, nugget, dan daging olahan.

Makanan yang diawetkan, seperti ikan asin dan telur asin.

Makanan ringan kemasan, seperti keripik dengan tambahan garam.

Bumbu dan saus, seperti kecap asin, saus tertentu, dan penyedap rasa.

Kandungan natrium pada setiap produk dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, membaca label informasi nilai gizi pada kemasan merupakan salah satu cara untuk mengetahui jumlah natrium yang dikonsumsi.

2.3 Dampak Konsumsi Natrium Berlebihan terhadap Kesehatan Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini, kebiasaan makan mulai terbentuk dan dapat memengaruhi kesehatan hingga dewasa.

Konsumsi natrium berlebihan dapat menyebabkan tubuh menahan lebih banyak cairan sehingga meningkatkan volume darah dan berpotensi menaikkan tekanan darah. Jika kebiasaan tersebut berlangsung dalam jangka panjang, risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular dapat meningkat.

Dampak yang perlu diperhatikan antara lain:

Peningkatan tekanan darah: asupan natrium berlebihan dapat berkontribusi terhadap hipertensi.

Peningkatan risiko penyakit kardiovaskular: tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

Pembentukan kebiasaan makan kurang sehat: sering mengonsumsi makanan tinggi natrium dapat membuat pola makan tinggi garam terbentuk sejak usia remaja.

Dampak tersebut tidak selalu langsung terlihat pada remaja. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan seimbang dan pembatasan natrium penting dilakukan sejak dini.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

2.4 Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Gizi dengan Pemahaman Makanan Tinggi Natrium

Mahasiswa gizi memiliki peran penting dalam memahami dan menyebarkan informasi mengenai pola makan sehat. Pengetahuan yang baik mengenai natrium diharapkan dapat membantu mahasiswa mengenali makanan tinggi natrium, memahami dampaknya terhadap kesehatan remaja, serta memberikan edukasi gizi yang tepat.

Pengetahuan tersebut dapat dilihat dari kemampuan mahasiswa dalam menjelaskan fungsi natrium, mengidentifikasi sumber makanan tinggi natrium, memahami risiko konsumsi berlebihan, dan mengetahui cara membatasi asupan natrium. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah membiasakan diri membaca label informasi nilai gizi pada kemasan makanan.

Menurut World Health Organization (WHO), konsumsi natrium yang berlebihan berkaitan dengan peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, pengetahuan tentang natrium menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan melalui pola makan sehat.

2.5 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini menjelaskan bahwa pengetahuan mahasiswa gizi mengenai makanan tinggi natrium dapat dinilai melalui beberapa indiator

- ❖ Pengetahuan Mahasiswa Gizi

- Indikator Pengetahuan
  Pengertian natrium, sumber makanan tinggi natrium, dampak terhadap kesehatan, dan cara membatasi konsumsi
- Analisis Tingkat Pengetahuan Mahasiswa
  Kerangka tersebut digunakan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa gizi memahami makanan tinggi natrium dan kaitannya dengan kesehatan remaja.

2.6 Batas Konsumsi Natrium

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan konsumsi natrium tidak lebih dari 2.000 mg per hari, setara dengan sekitar 5 gram garam atau satu sendok teh garam. Batas ini merupakan acuan umum, terutama bagi orang dewasa; kebutuhan dan batas untuk anak serta remaja perlu disesuaikan dengan usia dan kebutuhan energinya.

Upaya membatasi konsumsi natrium dapat dilakukan dengan mengurangi makanan instan dan makanan olahan tinggi garam, membatasi penggunaan bumbu tinggi natrium, serta membandingkan kandungan natrium pada label kemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode Suvei online, Teknik pengumpulan data secara digital (*Digital Research Methods*) menggunaka *Google Froms,* Penelitian dilaksanakan secara daring pada bulan Agustus hingga Oktober 2026. Subjek penelitian dipilih menggunakan metode purposive sampling, yang menghasilkan total sampel

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

sebanyak 60 mahasiswa Program Studi Gizi tingkat satu (semester 1) yang telah menempuh mata kuliah Ilmu Gizi, tentang zat Gizi Mikro (Mineral).

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan natrium yang dimodifikasi dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup tiga domain utama: (1) batas anjura konsumsi natrium, (2) identifikasi sumber natrium tersembunyi pada produk pangan olahan, dan (3) patofisiologi dampak natrium berlebih pada remaja. Skor tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi Baik (≥ 80%), Cukup (60% - 79%), dan Kurang (< 60%). Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh setelah kuesioner *Google Froms* disebarkan dan diisi oleh responden. Karakteristik subjek didominasi oleh mahasiswa Perempuan, hasil penelitian berikut disajikan dalam format.

Table 1. Karakteristik Responden

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	2	3%
Perempuan	58	97%
Total :	**60**	**100**

Table 2. Tingkat Penggetahuan Mahasiswa Gizi tentang Makanan Tinggi Natrium

Pengetahuan	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
Batas anjuran konsumsi Natrium	96,6%	3,4%	0%
Dampak Natrium terhadap tekenan darah remaja	91,6%	3,4 %	5%
Identifikasi kandungan natrium pada pangan olahan	100%	0%	0%

4.2 Pembahasan

Analisis bedasarkan hasil kuesioner menunjukan bahwa Sebagian besar pengetahuan batas Konsumsi dan dampak Kesehatan Natrium bagi Remaja, mahasiswa Gizi Tingkat 1 memiliki pemahaman yang sangat kuat, menunjukan bahwa Sebagian besar responden telah memahami materi yang ada di kuesioner. Namun, hasil tersebut tidak dapat membuktikan bahwa para responden telah menerapkan perilaku makan sehat.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Pengetahuan tentang natrium penting karna sumber natrium dapat berasal dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pemahaman mengenai lebel informasi nilai gizi juga dapat membantu seseorang membandingkan produk dan mempekirakan kontribusi nartrium dari makanan kemasan. Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui dan Kmemahami suatu informasi. Dalam penelitian ini, pengetahuan mahasiswa gizi dinilai berdasarkan pemahaman mengenai sumber makanan tinggi natrium, batas konsumsi, dan dampak kesehtan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dikarenakan hanya menggunakan kuesioner daring dan Teknik pengambilan sample nonprobabilitas. Hasilnya mungkin tidak mewakili seluruh mahasiswa gizi. Selain itu, jawaban kuesioner mengukur pengetahuan berdasarkan pertanyaan yang diberikan dan tidak secara langsung mengukur asupan natrium actual

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan gaya hidup yang dinamis, termasuk dalam pemilihan makanan. Saat ini, pola makan remaja di Indonesia didominasi oleh konsumsi makanan siap saji (fast food), makanan instan, dan camilan gurih yang tinggi kandungan garam atau natriumnya. Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI), kelompok usia 13–18 tahun mencatatkan rerata asupan natrium harian tertinggi yang melebihi ambang batas rekomendasi. Konsumsi natrium yang berlebih secara kronis merupakan faktor risiko utama terjadinya lonjakan tekanan darah (prehipertensi dan hipertensi) di usia muda yang dapat berlanjut hingga dewasa.

Pencegahan masalah ini memerlukan edukasi gizi yang intensif, yang sangat bergantung pada kompetensi para calon ahli gizi. Mahasiswa gizi, sebagai calon edukator kesehatan, wajib memiliki landasan pengetahuan yang kokoh mengenai zat gizi makro dan mikro, termasuk pembatasan zat gizi tertentu seperti natrium demi mencegah penyakit degeneratif. Meskipun mereka menerima paparan materi kurikulum gizi formal, penerapan pengetahuan tersebut dalam menilai makanan kemasan komersial dan dampaknya terhadap metabolisme remaja perlu dievaluasi secara berkala. Penelitian ini dilakukan untuk mengukur dan menganalisis sejauh mana tingkat pengetahuan mahasiswa gizi terkait makanan tinggi natrium serta korelasinya terhadap dampaknya bagi kesehatan remaja.

Mahasiswa gizi memiliki pengetahuan teoritis yang sangat baik mengenai batas konsumsi natrium dan dampaknya bagi kesehatan kardiovaskular remaja. Meski demikian, terdapat celah pemahaman dalam aspek aplikatif seperti mengidentifikasi natrium tersembunyi pada makanan kemasan dan jajanan.

Pengetahuan mahasiswa gizi mengenai makanan tinggi natrium penting untuk mendukung pemahaman tentang pola makan sehat dan pencegahan risiko kesehatan pada remaja. Aspek pengetahuan yang perlu diperhatikan mencakup sumber natrium, batas konsumsi, dampak asupan berlebihan, serta cara membaca label informasi nilai gizi.

Penggunaan Google Forms dapat mempermudah pengumpulan data secara daring, sedangkan analisis frekuensi dan persentase dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan responden. Kesimpulan akhir mengenai kategori pengetahuan mahasiswa harus didasarkan pada hasil pengolahan data yang benar-benar diperoleh.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

5.2 Saran

Mahasiswa gizi diharapkan terus meningkatkan pemahaman mengenai natrium dan dampaknya terhadap kesehatan. Institusi pendidikan dapat mendukung kegiatan edukasi gizi yang membahas pembatasan garam dan pemilihan makanan sehat.

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang telah ditelaah, melibatkan responden yang sesuai dengan tujuan penelitian, serta mempertimbangkan pengukuran sikap dan perilaku apabila ingin memperoleh gambaran yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lean, Michael E. J. 2013. Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan (Edisi ke-7). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
2. World Health Organization. (2012). Guideline: Sodium Intake for Adults and Children. Geneva: WHO. Baca sumber WHO.
3. World Health Organization. (2026). Healthy Diet. Baca sumber WHO.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Cegah Meningkatnya Diabetes, Jangan Berlebihan Konsumsi Gula, Garam, Lemak. Baca sumber Kemenkes.
5. Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (Ed.). (2017). Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
6. Irianto, K. (2014). Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi: Balanced Nutrition in Reproductive Health. Bandung: Alfabeta.
7. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=analisis+makanan+tinggi+natrium+pada+kesehatan+remaja+&btnG=#d=gs_qabs&t=1787293062168&u=%23p%3DqU6m9NkjStsJ
8. Hello Sehat https://share.google/YJnG3WeXELDCeZW0o
9. http://manggalajournal.org/index.php/EMPIRIS/article/view/562
10. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=analisis+makanan+tinggi+natrium+pada+kesehatan+remaja+&btnG=#d=gs_qabs&t=1787293204663&u=%23p%3DM2jpxU-y63wJ