



KODE ARTIKEL : PPK-24-2-5-9

## PREFERENSI, SENSITIVITAS RASA DAN KEBIASAAN MAKAN TERHADAP IMT DAN TEKANAN PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU GIZI UNSOED

Izzati Nur Khoiriani<sup>1\*</sup>, Teguh Jati Prasetyo<sup>2</sup>, Nurrekta Yuristrianti<sup>3</sup>, Olivia Natasya Anjani<sup>4</sup> dan Isnaini Latifah<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

\*email korespondensi : izzatink@unsoed.ac.id

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Mahasiswa tahun pertama kuliah masih melalui tahap transisi sehingga cenderung terbawa oleh preferensi dan sensitivitas rasa serta kebiasaan makan di rumah saat remaja. Indeks Massa Tubuh dan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti preferensi, sensitivitas dan kebiasaan makan makanan asin serta minum minuman manis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara preferensi dan sensitivitas rasa serta kebiasaan makan terhadap indeks massa tubuh dan tekanan darah pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED tahun pertama. **Metode:** Penelitian analitik observasional melalui pendekatan *cross sectional* dan *total sampling* sebanyak 134 mahasiswa usia 18-21 tahun. Data kebiasaan makan makanan asin dan konsumsi minuman manis diambil melalui SQ-FFQ, sensitivitas rasa manis dan asin menggunakan uji ambang batas, Indeks Massa Tubuh dengan pengukuran antropometri, dan tekanan darah menggunakan tensi meter. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*. **Hasil:** Mahasiswa memiliki asupan yang tergolong baik pada gula harian (69,4%) dan asupan natrium harian (95,5%). Mayoritas mahasiswa memiliki sensitivitas normal terhadap rasa manis (71%) dan rasa asin (65%). Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman manis dengan Indeks Massa Tubuh ( $p = 0,048$ ,  $r = 0,171$ ). Tidak terdapat hubungan signifikan antara sensitivitas rasa manis dan Indeks Massa Tubuh ( $p = 0,367$ ). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi rasa asin ( $p=0,364$ ,  $p=0,425$ ), sensitivitas rasa asin ( $p=0,301$ ,  $p=0,236$ ), dan kebiasaan makan asin ( $p=0,139$ ,  $p=0,291$ ) terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif antara kebiasaan konsumsi minuman manis dan Indeks Massa Tubuh. Tidak terdapat hubungan antara preferensi dan sensitivitas rasa asin serta kebiasaan makan asin terhadap tekanan darah pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi tahun pertama  
**Kata kunci:** preferensi rasa, sensitivitas rasa, kebiasaan makan, IMT, tekanan darah.

### PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan darah untuk mengalir melalui pembuluh darah dan beredar ke seluruh tubuh manusia (Kowalski, 2010; Abdi 2015). Peningkatan tekanan darah di atas normal (>120/80 mmHg), yaitu pre-hipertensi (120-139/80-89 mmHg) atau hipertensi (>140/>90 mmHg) merupakan salah satu masalah tekanan darah (Kemenkes 2018). Masalah tersebut memiliki prevalensi tinggi dan cenderung meningkat pada dewasa muda (18-24 tahun) (Hurlock, 2001; Zahra & Siregar, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 penderita hipertensi umur  $\geq 18$  tahun di Indonesia adalah sebesar 34,1% dan meningkat tinggi dibandingkan tahun 2013 yaitu 25,8% (Riskesmas, 2013; Riskesmas, 2018).

Kebiasaan makan asin merupakan salah satu faktor risiko tekanan darah tinggi yang dapat diubah (Zahra & Siregar 2023). Kebiasaan tersebut dapat dilihat dari jumlah konsumsi asupan garam atau natrium sehari-hari (Aritonang, 2011; Almatsier, 2011). Dari hasil penelitian pada mahasiswa baru di Malaysia menemukan bahwa konsumsi tinggi garam berkorelasi positif dengan tekanan darah tinggi. Meskipun, dalam penelitian tersebut hanya tekanan darah sistolik dan secara statistik tidak signifikan (Jiet & Soma 2017).

Preferensi rasa asin ditemukan berhubungan dengan keadaan tekanan darah. Preferensi rasa asin diartikan sebagai kecenderungan atau kesukaan terhadap makanan dengan rasa asin dibandingkan kelima rasa yang lain (Kotler, 2000; Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2023). Berdasarkan penelitian terdahulu, mahasiswa yang menyukai makanan asin atau hambar memiliki tekanan darah jauh lebih tinggi dari



mahasiswa yang menyukai makanan pedas atau manis dan mahasiswa yang menyukai makanan asin memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang menyukai makanan hambar (Chen et al. 2021).

Faktor risiko yang lain ditemukan dan berkaitan dengan keadaan tekanan darah tinggi yaitu sensitivitas rasa asin. Sensitivitas rasa asin dapat diketahui melalui pengukuran ambang mutlak rasa asin (Syifadhiya & Farapti 2023). Semakin tinggi skor ambang mutlak rasa asin maka sensitivitas rasa asin akan semakin rendah (Öner et al. 2016). Sebagian besar penelitian menunjukkan ambang rasa asin tinggi atau sensitivitas asin rendah cenderung lebih banyak pada kelompok hipertensi (Tjahajawati et al., 2020; Sari et al., 2022; Syifadhiya & Farapti, 2023).

Kebiasaan makan asin, preferensi rasa asin, dan sensitivitas rasa asin mahasiswa tingkat pertama cenderung masih terbawa oleh kebiasaan konsumsi makanan di rumah sehingga hal ini dapat lebih jelas terlihat keadaannya antarmahasiswa (Rahayu & Arianti 2020). Mahasiswa Ilmu Gizi mempelajari mengenai ilmu-ilmu gizi serta kaitannya dengan masalah kesehatan diharapkan mampu menerapkan ilmu yang telah dipelajari. Berdasarkan penelitian terdahulu prevalensi pre-hipertensi pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi UNSOED pada tahun 2018 adalah 26,9%, sedangkan prevalensi hipertensi adalah 9,3% (Kuswandi, 2018). Belum ada penelitian preferensi dan sensitivitas rasa asin terhadap tekanan darah pada mahasiswa Indonesia serta belum banyak penelitian mengenai kebiasaan makan asin terhadap tekanan darah pada mahasiswa di Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat hubungan preferensi rasa asin, sensitivitas rasa asin, dan kebiasaan makan asin terhadap tekanan darah pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023.

## MATERI DAN METODE

### Waktu dan Tempat Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Penyelenggaraan Makanan serta Lobby Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman pada bulan Mei 2024. Pemilihan sampel penelitian menggunakan metode *total sampling* 138 mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fikes UNSOED tahun 2023 dengan jumlah 134 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel bebas penelitian ini adalah preferensi rasa asin, sensitivitas rasa asin, dan kebiasaan makan asin, sedangkan variabel terikat adalah tekanan darah. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi, kuesioner karakteristik responden, kuesioner preferensi rasa asin, kuesioner ambang mutlak rasa asin, kuesioner SQ-FFQ, dan tensimeter digital OMRON. Analisis statistik menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov* untuk uji normalitas dan Uji *Korelasi Spearman* untuk analisis bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik pada penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, usia, riwayat hipertensi keluarga, status tempat tinggal, dan uang jajan. Sebagian besar responden penelitian ini memiliki jenis kelamin perempuan (98,5%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah dan tidak dapat diubah atau dimodifikasi (Adila & Mustika, 2023). Perempuan memiliki risiko tekanan darah tinggi yang lebih rendah daripada laki-laki (Everett & Zajacova, 2015; Zahra & Siregar 2023).

Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi sensitivitas rasa. Sensitivitas rasa perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Manusia dengan densitas *papilla fungiformis* tinggi memiliki pengecap dengan sensitivitas tinggi pula. *Papilla fungiformis* pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Puspitaningtyas, 2017).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Jumlah (n = 134)
	n (%)



<b>Jenis Kelamin</b>	
Laki-laki	2 (1,5)
Perempuan	132 (98,5)
<b>Usia</b>	
18 tahun	41 (30,6)
19 tahun	84 (62,7)
20 tahun	7 (5,2)
21 tahun	2 (1,5)
<b>Riwayat Hipertensi Keluarga</b>	
Ada	1 (0,7)
Tidak ada	133 (99,3)
<b>Status Tempat Tinggal</b>	
Kos	109 (81,3)
Bersama orang tua	25 (18,7)
<b>Uang Jajan</b>	
<1 juta/bulan	83 (61,9)
≥1 juta/bulan	51 (38,1)

Sebanyak 62,7% responden memiliki usia 19 tahun. Usia juga merupakan faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah (Triyanto, 2014). Usia lebih tua cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan usia muda. Semakin bertambahnya usia akan terjadi perubahan alami pada fungsi jantung, pembuluh darah, dan hormon yang berpengaruh terhadap kondisi tekanan darah tinggi (Triyanto, 2014; Mulyadi et al., 2019; Maulia et al., 2021). Selain mempengaruhi kondisi tekanan darah, usia juga mempengaruhi tingkat sensitivitas rasa asin. Usia muda memiliki karakter sensitivitas rasa asin yang lebih tinggi dibandingkan usia lebih tua (Jeon et al., 2021; Farapti et al., 2022).

Riwayat hipertensi keluarga dapat berkaitan dengan kondisi tekanan darah responden. Dari hasil penelitian, mayoritas responden tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga (99,3%). Orang yang memiliki riwayat hipertensi keluarga berisiko 3x lebih besar mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan orang tanpa riwayat hipertensi keluarga. Hal tersebut terjadi karena orang tua dan anak memiliki faktor lingkungan dan faktor genetik yang sama (Yoo & Park, 2017).

Sebagian besar responden lebih banyak tinggal sendiri atau kos (81,3%). Kebiasaan konsumsi makanan dapat dipengaruhi oleh tempat tinggal. Mahasiswa yang tinggal sendiri kebanyakan memiliki kebiasaan makan di luar. Selain itu, biasanya akan lebih memilih bahan pangan atau makanan yang praktis dan tidak memerlukan waktu lama dalam pengolahannya (instan) (Kurniawan & Widyaningsih, 2017; Jahang, Wahyuningsih, & Rahmuniyati, 2021; Rismayani et al., 2023). Makanan tersebut adalah makanan yang dapat dijadikan sebagai pengganti makanan rumahan serta cenderung memiliki natrium (garam) tinggi (Alfora, Saori & Fajriah, 2023).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan adalah uang jajan (Alfora, Saori & Fajriah 2023). Uang jajan adalah jumlah uang yang digunakan untuk membeli makanan (Kaluku et al., 2023). Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden mendapatkan uang jajan < 1 juta/bulan (61,9%). Besar kecilnya uang jajan akan mempengaruhi daya beli atau kebiasaan konsumsi makanan (Kaluku et al., 2023). Semakin besar uang saku yang dimiliki maka semakin sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan kandungan garam yang tinggi (Masthalina et al., 2013).

**Tabel 2. Hubungan Variabel Bebas dan Variabel Terikat**

Variabel	Nilai <i>p</i> (Sig. (2-tailed))
<b>Preferensi Rasa Asin</b>	
Tekanan Darah Sistolik	0,364
Tekanan Darah Diastolik	0,425
<b>Sensitivitas Rasa Asin</b>	
Tekanan Darah Sistolik	0,301



Tekanan Darah Diastolik	0,236
<b>Kebiasaan Makan Asin</b>	
Tekanan Darah Sistolik	0,139
Tekanan Darah Diastolik	0,291
<b>Indeks Massa Tubuh</b>	
Konsumsi Minuman Manis	0,048
Sensitivitas Rasa Manis	0,367

### Hubungan Preferensi Rasa dengan Tekanan Darah

Berdasarkan Uji Korelasi Spearman didapatkan hasil bahwa nilai  $p = 0,364$  untuk tekanan darah sistolik. Sementara itu, tekanan darah diastolik menghasilkan nilai  $p = 0,425$ . Kedua nilai  $p > 0,05$  menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi rasa asin dengan tekanan darah sistolik dan diastolik. Menurut Muna & Mardiana (2019) dan Chen et al. (2021) preferensi rasa asin dapat membentuk kebiasaan makan asin dan kebiasaan makan asin dapat berpengaruh terhadap kenaikan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian ini tidak terdapat korelasi antara preferensi rasa asin dengan kebiasaan makan asin. Kecenderungan hasil penelitian ini juga menghasilkan bahwa semakin tinggi preferensi rasa asin maka kebiasaan makan asin dan tekanan darah akan semakin rendah. Sementara, semakin rendah preferensi rasa asin maka kebiasaan makan asin dan tekanan darah akan semakin tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Yemima (2019) bahwa tidak terdapat hubungan antara preferensi rasa asin dengan kebiasaan makan asin.

Sampel produk penelitian dapat menjadi alasan tidak ada hubungan antara preferensi rasa asin dengan kebiasaan makan asin. Sebagaimana terjadi pada penelitian Pilic et al. (2020) bahwa preferensi rasa asin pada sup tomat berhubungan dengan kebiasaan makan asin. Responden yang memiliki preferensi rasa asin tinggi pada penelitian tersebut memiliki kebiasaan makan asin tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki preferensi rasa asin rendah. Sampel produk penelitian tersebut adalah sup tomat, sedangkan penelitian ini adalah sayur bening bayam walaupun memiliki konsentrasi garam yang sama.

Beberapa responden tidak menyukai rasa asin pada olahan bening bayam yang diujikan. Hal tersebut terbukti dari hasil penilaian uji preferensi rasa asin. Beberapa responden (7,46%) memberikan nilai tertingginya hanya di angka 2 dari skor maksimal 5 dan empat bening bayam lainnya diberikan skor 1. Komposisi sayur bening bayam pada penelitian ini hanya berisi bayam, bawang putih, bawang merah, dan garam saja tanpa penambahan bumbu lainnya seperti kaldu bubuk, MSG, dan gula. Sementara, sebagian besar responden merupakan orang Jawa yang memiliki preferensi cenderung manis (Hasanah, Adawiyah & Nurtama 2014). Oleh karena itu, diperlukan penyesuaian bumbu bening bayam seperti yang biasa dikonsumsi agar sampel produk penelitian tidak menjadi bias.

### Hubungan Sensitivitas Rasa dengan IMT dan Tekanan Darah

Hasil analisis statistik menggunakan Uji *Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan ( $p = 0,367$ ) antara sensitivitas rasa manis dengan IMT pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED tahun 2023. Namun, berdasarkan arah hubungannya dapat dilihat adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi sensitivitas rasa manis maka IMT semakin rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Deakin University, Melbourne Campus, Australia bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sensitivitas rasa manis dengan IMT ( $p > 0,01$ ) (Low et al., 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di sekolah publik Teresina, Brasil yang menunjukkan bahwa sensitivitas rasa manis tidak berhubungan signifikan dengan IMT ( $p = 0,263$ ) (Santos et al., 2017). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada anak-anak di Malaysia bahwa sensitivitas pada rasa manis diperoleh dengan hasil yang sama di semua variasi berat badan (Lim et al., 2021).

Tidak terdapatnya hubungan antara sensitivitas rasa manis dengan IMT dapat disebabkan karena sensitivitas rasa manis tidak berhubungan dengan kebiasaan makan manis. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa tidak ada perbedaan antara seseorang yang sensitif dan tidak sensitif terhadap rasa manis dalam menggunakan gula tambahan dan mengonsumsi makanan manis (Low et al., 2016). Dapat



dilihat juga dari data penelitian ini bahwa masih terdapat responden yang memiliki sensitivitas rasa manis tinggi akan tetapi mengonsumsi gula melebihi anjuran, begitu juga sebaliknya bahwa masih ada responden yang memiliki sensitivitas rasa manis rendah akan tetapi asupan gulanya masuk kategori baik. Selain itu, setelah dilakukan analisis hubungan antara sensitivitas rasa manis dan asupan gula responden, didapatkan nilai  $p = 0,108$  yang berarti tidak terdapat hubungan antara sensitivitas rasa manis dan asupan gula responden pada penelitian ini.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Vignini et al (2019) pada usia dewasa di Italy, yang menyatakan bahwa semakin rendah sensitivitas rasa manis seseorang maka semakin tinggi IMT ( $p < 0,001$ ). Hal tersebut dapat terjadi akibat perbedaan karakteristik responden dalam penelitian dan terdapat faktor lainnya yang dapat mempengaruhi IMT seperti usia dan jenis kelamin. Seiring bertambahnya usia maka tingkat kejadian *overweight* dan obesitas juga meningkat. Peningkatan ini dimulai dari usia 20 tahun ke atas dan mencapai puncaknya antara usia 50 – 65 tahun, kemudian setelahnya akan sedikit menurun (Chooi et al., 2019). Sensitivitas rasa manis juga cenderung lebih rendah pada kelompok usia dewasa akhir dan lansia dibandingkan kelompok usia remaja akhir, dewasa awal, serta dewasa muda (Marterlli et al., 2020). Selain itu, perempuan memiliki prevalensi kejadian *overweight* dan sensitivitas terhadap rasa manis yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki (Hasanah et al., 2014; WHO, 2018).

Berdasarkan Uji Korelasi Spearman didapatkan hasil bahwa nilai  $p = 0,301$  untuk tekanan darah sistolik. Sementara itu, tekanan darah diastolik menghasilkan nilai  $p = 0,236$ . Kedua nilai  $p > 0,05$  menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sensitivitas rasa asin dengan tekanan darah sistolik dan diastolik. Namun, terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi sensitivitas rasa asin maka tekanan darah akan semakin rendah.

Sensitivitas rasa asin diketahui dapat mempengaruhi tekanan darah melalui kebiasaan makan asin (Veček et al., 2020). Namun setelah dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini, sensitivitas rasa asin tidak berhubungan dengan kebiasaan makan asin ( $p > 0,05$ ). Penelitian Fayasari & Cahyani (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sensitivitas rasa asin dengan kejadian tekanan darah tinggi pada dewasa. Penelitian tersebut juga menghasilkan bahwa sensitivitas rasa asin tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok tekanan darah tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh sensitivitas rasa asin itu sendiri yang tidak mempengaruhi responden dalam kebiasaan makan asin, seperti makanan olahan atau penggunaan garam dalam masakan (Kim et al., 2017).

Sensitivitas rasa asin dan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh kelompok usia. Penelitian Farapti et al. (2022) menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara sensitivitas rasa asin dengan tekanan darah diastolik pada kelompok lanjut usia. Lanjut usia memiliki sensitivitas rasa asin yang cenderung rendah karena pengecap yang mulai mengalami degenerasi (Walker et al., 2015). Selain itu, lanjut usia juga memiliki kecenderungan tekanan darah yang lebih tinggi daripada dewasa muda karena perubahan alami pada fungsi jantung dan pembuluh darah (Triyanto, 2014; Mulyadi et al., 2019; Maulia et al., 2021). Sensitivitas rasa asin dan kondisi tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor berbeda yang dalam penelitian ini tidak diteliti, seperti usia, jenis kelamin, genetik dan etnis (Hasanah, Adawiyah & Nurtama, 2014; Pilic et al., 2020).

### **Hubungan Kebiasaan Makan dengan IMT dan Tekanan Darah**

Hasil analisis statistik menggunakan Uji *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan ( $p = 0,048$ ,  $r = 0,171$ ) antara kebiasaan konsumsi minuman manis dengan IMT pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED tahun 2023. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebiasaan konsumsi minuman manis maka semakin tinggi IMT responden. Penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian pada mahasiswa di Kabupaten Jember yang menjelaskan bahwa konsumsi minuman manis berhubungan signifikan dengan IMT pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0,026$  dan  $r = 0,297$  (Iqbal dan Ngizan, 2023). Sejalan juga dengan penelitian pada remaja di SMA Institut Indonesia Semarang bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis terhadap kejadian gizi lebih dengan nilai  $p = 0,001$  (Saidah et al., 2017).



Minuman manis masuk dalam kategori minuman *Sugar Sweetened Beverage* (SSB). Konsumsi minuman manis yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan. Hal tersebut dikarenakan minuman manis mengandung kalori yang tinggi dari gula sehingga dapat menambah asupan energi dan menjadi salah satu faktor penyebab masalah peningkatan berat badan (Daeli & Nurwahyuni, 2019). Konsumsi tinggi kalori yang berasal dari gula juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan lainnya seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit ginjal kronis (Haque et al., 2020).

Berdasarkan Uji Korelasi Spearman didapatkan hasil bahwa nilai  $p = 0,139$  untuk tekanan darah sistolik dan  $p = 0,291$  untuk tekanan darah diastolik. Kedua nilai  $p > 0,05$  menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan asin dengan tekanan darah sistolik dan diastolik. Namun, terdapat korelasi positif antara kebiasaan makan asin dengan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jiet & Soma (2017) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan asin terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik, tetapi korelasi positif ditemukan antara kebiasaan makan asin dengan tekanan darah sistolik. Hasil analisis kebiasaan makan asin penelitian ini cenderung normal ( $<2000$  mg/hari) pada sebagian besar responden. Kebiasaan makan asin tersebut hanya kebiasaan makan asin yang bersumber dari makanan asin, tanpa minuman dan makanan lain yang mengandung garam (natrium). Contoh makanan yang paling banyak dikonsumsi responden penelitian ini adalah mie instan, saus sambal, dan gorengan.

Karakteristik responden dapat mempengaruhi kebiasaan makan asin dan kondisi tekanan darah. Responden penelitian ini dan penelitian Jiet & Soma (2017) memiliki karakteristik responden yang sama yaitu mahasiswa tahun pertama atau usia dewasa muda. Mahasiswa tahun pertama cenderung masih terbawa oleh kebiasaan makan di rumah karena mereka masih melalui tahap transisi atau penyesuaian (Rahayu & Arianti, 2020). Selain itu, dewasa muda cenderung masih memiliki fungsi jantung dan pembuluh darah dalam keadaan normal sehingga masih memiliki tekanan darah yang cenderung sehat (Triyanto, 2014; Mulyadi et al., 2019; Maulia et al., 2021). Hal tersebut ditandai dengan hasil penelitian ini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden masuk dalam kategori normal.

Tekanan darah dari kebiasaan makan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh *sodium loading*. Terjadinya peningkatan tekanan darah setelah asupan garam (kebiasaan makan asin) berbeda antar manusia karena respons dari *sodium loading* terhadap tekanan darah sangat beragam (Luft & Weinberger, 1997). Adanya faktor-faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini seperti kurang olahraga, konsumsi makanan tinggi lemak, konsumsi tinggi gula, konsumsi alkohol, obesitas, kurang tidur, dan stress juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kondisi tekanan darah (Nuradina, Lestari & Arumsari 2023).

## SIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi rasa asin ( $p=0,364$ ,  $p=0,425$ ), sensitivitas rasa asin ( $p=0,301$ ,  $p=0,236$ ), dan kebiasaan makan asin ( $p=0,139$ ,  $p=0,291$ ) terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik. Terdapat hubungan positif antara kebiasaan konsumsi minuman manis dan Indeks Massa Tubuh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNSOED atas pembiayaan penelitian ini melalui Hibah Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

Abdi, Z. E. (2015) "Analisis Pengaruh Perilaku Pencegahan Hipertensi Berdasarkan Konsep Health Belief Model Dan Dukungan Sosial Pada Masyarakat Desa Baruh Jaya Propinsi Kalimantan Selatan Tahun 2015". Universitas Airlangga.



- Adila, A. & Mustika, S.E. (2023), 'Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal', *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, vol. 6, no. 1, pp. 53–9.
- Alfora, D., Saori, E. & Fajriah, L.N. (2023), 'Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 2, no. 1, pp. 43–9.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., dan Soekatri, M. (2011) *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aritonang, I. (2011) *Kebiasaan makan dan gizi seimbang*. Yogyakarta: Leutika.
- Chen, Y., Fang, Z., Zhu, L., He, L., Liu, H. & Zhou, C. (2021), 'The association of eating behaviors with blood pressure levels in college students: a cross-sectional study', *Annals of Translational Medicine*, vol. 9, no. 2, pp. 155–155.
- Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity. *Metabolism*, 92, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005>
- Daeli, W., & Nurwahyuni, A. (2019). Determinan Sosial Ekonomi Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia: Analisis Data Susenas 2017. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 4. <https://doi.org/10.7454/eki.v4i1.3066>
- Everett & Zajacova. (2015), 'Gender differences in hypertension and hypertension awareness among young adults', *Biodemography and Social Biology*, vol. 61, no. 1, pp. 1-17.
- Farapti, F., Fadilla, C., Hasanatuludhhiyah, N., Rezeki, S.P. & Miftahussurur. (2022), 'Ageing is Correlated to Salt Taste Threshold among Elderly', *Sains Malaysiana*, vol. 51, no. 11, pp. 3857–64.
- Fayasari, A., & Cahyani, S. I. (2022), 'Salt taste threshold and sodium intake on the incidence of hypertension in adults in Depok , West Java', *Journal of Nutrition Science*, vol. 3, no. 1, pp. 14–8.
- Haque, M., McKimm, J., Sartelli, M., Samad, N., Haque, S. Z., & Bakar, M. A. (2020). A narrative review of the effects of sugar-sweetened beverages on human health: A key global health issue. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 27(1), e76–e103. <https://doi.org/10.15586/jptcp.v27i1.666>
- Hurlock, E.,B. (2001) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Iqbal, M., & Ngizan, F. N. (2023). Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Jurnal Nutrisia*, 25(1), 1–11. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i1.315>
- Hasanah, U., Adawiyah, D. R., & Nurtama, B. (2014). Preferensi dan Ambang Deteksi Rasa Manis dan pahit: Pendekatan Multikultural dan Gender. *Jurnal Mutu Pangan: Indonesian Journal of Food Quality*, 1(1), 1-8. Retrieved from <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jmpi/article/view/27412>.
- Jahang, R.S., Wahyuningsih, S. & Rahmuniyati, M.E. (2021), 'Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta', *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, vol. 6, no. 2, p. 199.
- Jeon, S., Kim, Y., Min, S., Song, M., Son, S. & Lee, S. (2021), 'Taste sensitivity of elderly people is associated with quality of life and inadequate dietary intake', *Nutrients*, vol. 13, no. 5, p. 1693.
- Jiet, L.J. & Soma, Mitra. (2017), 'High salt diets in young university adults and the correlation with blood pressure, protein intake and fat free mass', *Bioscience Horizons*, vol. 10, pp. 1–13.
- Kaluku, K., Junieni, Mahmud & Ruaida, N. (2023), 'Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Ngemil Terhadap Prestasi Belajar dan Status Gizi (Studi Literatur)', *Global Health Science*, vol. 8, no. 2, pp. 69–74.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2023) Kamus Besar Bahasa Indonesia. Tersedia di: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> (diakses: 30 Januari 2023).
- Kemenkes. (2018). Klasifikasi Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, C.Y., Ye, M.K. & Lee, Y. (2017), 'The salt-taste threshold in untreated hypertensive patients', *Clin Hypertens*.
- Kotler, P. (2000) *Prinsip – Prinsip Pemasaran Manajemen*. Jakarta: Prenhalindo.
- Kowalski, Robert E. (2010) *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qanita PT Mizan Pustaka.
- Kowalski, Robert E. (2010) *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qanita PT Mizan Pustaka.



- Kurniawan, M. W. W. & Widyaningsih, T. D. (2017), 'Hubungan pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap Status Gizi', *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, vol. 5, no. 1, pp. 1-12.
- Kuswandi, Endah Utami Tri. (2018) "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mi Instan dan Kopi dengan Tekanan Darah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi UNSOED". Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. Universitas Jenderal Soedirman.
- Lim, L. S., Tang, X. H., Yang, W. Y., Ong, S. H., Naumovski, N., & Jani, R. (2021). Taste sensitivity and taste preference among malay children aged 7 to 12 years in Kuala Lumpur—A pilot study. *Pediatric Reports*, 13(2), 245–256. <https://doi.org/10.3390/PEDIATRIC13020034>
- Low, J. Y. Q., Lacy, K. E., McBride, R., & Keast, R. S. J. (2016). The association between sweet taste function, anthropometry, and dietary intake in adults. *Nutrients*, 8(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu8040241>
- Luft, F. C. and Weinberger, M. H. (1997), 'Heterogeneous responses to changes in dietary salt intake: the salt-sensitivity paradigm', *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 65, pp. 612S–617S.
- Masthalina, H., Suhaema, & Mizwar, M. (2013), 'Ketersediaan Uang Saku, Aktivitas dan Pengetahuan Remaja Berhubungan dengan Pola Konsumsi Fast Food di SMAN 1 Mataram', *Jurnal Media Gizi Pangan*.
- Maulia, M., Hengky, H. K., & Muin, H. (2021), 'Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang', *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, vol. 4, no. 3, pp. 324–331.
- Mulyadi, Arif, Tri Cahyo Sepdianto, & Dwi Hernanto. (2019), 'Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia', *Journal of Borneo Holistic Health*, vol. 2 , no. 2, pp. 148–57.
- Muna, N.I., & Mardiana. (2019), 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja', *Sport and Nutrition Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 1-11.
- Nuradina, R.A.A., Lestari, W.A. & Arumsari, I. (2023), 'Overweight and High Sodium Intake Increased Risk of Hypertension among Adolescents: A Case-Control Study in Urban Setting', *Amerta Nutrition*, vol. 7, no. 2, pp. 274–8.
- Öner, C., Turan, R.D., Telatar, B., Yeşildağ, Ş., Hergün, Ş. & Elmacioğlu, F. (2016), 'A pilot study on salt taste sensitivity threshold in Turkish young adults', *Anatolian Journal of Cardiology*, vol. 16, no. 9, pp. 731–2.
- Pilic, L., Lubasinski, N.J., Berk, M., Ward, D., Graham, C.A.M., Da Silva Anastacio, V., King, A. & Mavrommatis, Y. (2020), 'The associations between genetics, salt taste perception and salt intake in young adults', *Food Quality and Preference*, vol. 84, no. March, p. 103954.
- Puspitaningtyas, E. (2017). Perbedaan Kepekaan Pengecapa antara Laki-Laki dengan Perempuan pada Penduduk Lanjut Usia di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Rahayu, M.N.M. & Arianti, R. (2020), 'Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw', *Journal of Psychological Science and Profession*, vol. 4, no. 2, p. 73.
- Riskesdas. (2013) Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas. (2018) Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rismayani F, A., Syafa C, A., Anggieta, R., Putri A, S., Cahyaning S, T. & Wijaya Abdul Rozak, R. (2023), 'Analisis Perilaku Konsumsi Anak Kos Terhadap Makanan Organik Sebagai Investasi Kesehatan Jangka Panjang', *Jurnal Sosiologi Pertanian dan Agribisnis*, vol. 5, no. 2, pp. 19–24.
- Sari, A.N., Farapti, F. & Md Nor, N. (2022), 'Salt Taste Threshold As a Detection of Salt Intake in Hypertensive Individuals', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol. 10, no. 3, pp. 227–36.
- Saidah, F., Maryanto, S., & Pontang, G. S. (2017). the Correlation Between Consuming Sweetened Beverages With Over Nutrition in Senior High School of Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Kesehatan Gizi*, 9(22), 150–157.
- Santos, M. M. dos, Marreiros, C. S., da Silva, H. B. S., de Oliveira, A. R. S., & Cruz, K. J. C. (2017). Associations between taste sensitivity, preference for sweet and salty flavours, and nutritional status of adolescents from public schools. *Revista de Nutricao*, 30(3), 369–375. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000300009>



- Syifadhiya, Q. & Farapti, F. (2023), 'Hubungan Ambang Rasa Asin dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di Surabaya', *Amerta Nutrition*, vol. 7, no. 4, pp. 487–93.
- Tjahajawati, S., Rafisa, A., Murniati, N. & Zubaedah, C. (2020), 'Correlation between Taste Threshold Sensitivity and MMP-9, Salivary Secretion, Blood Pressure, and Blood Glucose Levels in Smoking and Nonsmoking Women', *International Journal of Dentistry*, vol. 2020, pp. 10–4.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Veček NN, Mucalo L, Dragun R, Miličević T, Pribisalić A, Patarčić I, Hayward C, Polašek O, & Kolčić I. (2020), 'The Association between Salt Taste Perception, Mediterranean Diet and Metabolic Syndrome: A Cross-Sectional Study', *Nutrients*, vol. 12, no. 4, p. 1164.
- Vignini, A., Borroni, F., Sabbatinelli, J., Pugnali, S., Alia, S., Taus, M., Ferrante, L., Mazzanti, L., & Fabri, M. (2019). General decrease of taste sensitivity is related to increase of BMI: A simple method to monitor eating behavior. *Disease Markers*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/2978026>
- Walker, S. J., Corrales-Carvajal, V. M. & Ribeiro, C. (2015), 'Postmating circuitry modulates salt taste processing to increase reproductive output in *Drosophila*', *Curr. Biol*, vol. 3, pp. 2621–2630.
- WHO. (2018). Obesity and Overweight. Diakses pada 13 Juli 2024 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Yemima, Zidky. (2019). Hubungan antara Tingkat Kesukaan Rasa Asin terhadap Jumlah Asupan Natrium dan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Tinggi Natrium pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta II. (Electronic Thesis or Dissertation).
- Yoo, J., E. & Park, H., S. (2017), 'Relationship between parental hypertension and cardiometabolic risk factors in adolescents', *J Clin Hypertens*, vol. 19, no. 7., pp. 678– 83.
- Zahra, N. & Siregar, F.M. (2023), 'Prevalensi Prehipertensi dan Hipertensi pada Mahasiswa Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2020', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 19, no. 1, p. 50.