



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, SERAT DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PADA WANITA DEWASA
DI KOTA PADANG**



Pembimbing 1 : Prof.dr.Nur Indrawati Lipoeto, MSc, PhD, SpGK
Pembimbing 2 : Hafifatul Auliya Rahmi, SKM, MKM

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
2018**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Mei 2018

Yossi Wulandari, No. BP. 1411211053

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, SERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA WANITA DEWASA DI KOTA PADANG

xi + 59 halaman, 10 tabel, 2 gambar, 4 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Dampak dari tekanan darah adalah dapat menimbulkan hipertensi dan hipotensi. Tekanan darah tinggi dapat meningkatkan penyakit kardiovaskuler dan penyakit degeneratif lainnya dan tekanan darah rendah dapat mempengaruhi kehamilan pada wanita dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan natrium, serat, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang.

Metode

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian analitik yang menggunakan desain *cross-sectional*, yang menggunakan data sekunder. Populasi penelitian ini adalah wanita dewasa di Kota Padang dengan wilayah kerja Puskesmas Andalas dan Puskesmas Kuranji sebanyak 100. Sampel penelitian berjumlah 55 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling*. Data dianalisis menggunakan analisis dengan uji Korelasi dan Anova.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 114,07 dan rata-rata tekanan diastolik 78,36. rata-rata asupan natrium 693,03 mg/hari, serat 10,38 gr/hari, dan jumlah responden dengan aktivitas fisik ringan 34,5%, sedang 54,5% dan berat 10,9%. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui terdapat hubungan rata-rata asupan serat dengan tekanan darah sistolik (p value =0,042) dan diastolik (p value =0,037). Sedangkan asupan natrium tidak terdapat hubungan dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik, dan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Kesimpulan

Asupan Serat mempengaruhi tekanan darah sistolik dan diastolik. Wanita dewasa diharapkan untuk dapat memperbanyak aktivitas fisik, dan mengkonsumsi banyak serat

Daftar Pustaka : 50 (2001-2016)

Kata Kunci : Tekanan Darah, Natrium, Serat, Aktivitas Fisik, Wanita Dewasa

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, Mei 2018

Yossi Wulandari, No. BP. 1411211053

**RELATIONSHIPS OF SODIUM SUPPLY, FIBER AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE OF ADULT WOMEN IN PADANG
CITY**

xi + 59 pages, 10 Tables, 2 Figures, 4 Appendices

ABSTRACT

Objective

The impact of blood pressure is that can lead to hypertension and hypotension. High blood pressure can increase cardiovascular disease and other degenerative diseases and Low blood pressure can affect pregnancy in adult women. This study aims to determine the relationship of sodium intake, fiber, and physical activity with blood pressure of adult women in Padang city.

Method

This type of research is an analytical research using cross-sectional design that uses secondary data. The population of this study were adult women in Padang City in the work area of Andalas Health Center and Kuranji Health Center as many as 100 people. The sample of research is 55 people. Sampling is done by Simple Random Sampling technique. Data were analyzed using analysis by Correlation and Anova test.

Results

Results showed that the average systolic blood pressure was 114.07 and the average diastolic pressure was 78.36, the average sodium intake was 693.03 mg / day, the fiber was 10.38 gr / day, and the number of respondents with light physical activity that is 34,5%, medium is 54,5% and heavy is 10,9%. Based on statistical test results known there is an average relationship of fiber intake with systolic blood pressure (p value = 0.042) and diastolic (p value = 0.037). Meanwhile, sodium intake was not associated with systolic or diastolic blood pressure, and there was no physical activity relationship with both systolic and diastolic blood pressure.

Conclusion

Fiber intake affects systolic and diastolic blood pressure. Adult women are expected to increase physical activity and consume lots fiber

References : 50 (2001-2016)

Keywords : Blood Pressure, Sodium, Fiber, Physical Activity, Adult Women