



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, ASUPAN KALIUM DAN ASUPAN OMEGA-3
DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA PRODUKTIF (20-40 TAHUN) DI
PUSKESMAS LUBUK BEGALUNG KOTA PADANG TAHUN 2025**

Oleh:

SRY RAHMA YOSI

2311226007

Diajukan sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2025

Sry Rahma Yosi, No. BP. 2311226007

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, ASUPAN KALIUM DAN ASUPAN
OMEGA-3 DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA PRODUKTIF (20-40
TAHUN) DI PUSKESMAS LUBUK BEGALUNG KOTA PADANG TAHUN
2025**

xiii + 136 halaman + 17 tabel + 3 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Tekanan darah merupakan salah satu indikator kesehatan yang dapat menandakan perubahan status kesehatan. Hipertensi rentan terjadi pada kelompok lanjut usia karena pada lansia mengalami penurunan fungsi imun tubuh serta penurunan fungsi jantung. Asupan natrium yang lebih, Asupan kalium yang rendah dan Asupan omega-3 yang tidak tercukupi dapat menyebabkan hipertensi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 67 orang Usia Produktif (20-40 Tahun) yang dilakukan di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang yang diambil dengan Teknik *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian lembar *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer (Tensimeter) digital Merk Omcron*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Kruskal-Wallis* dan *Chi Square* menggunakan aplikasi SPSS 22 for windows.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 76,1% responden memiliki asupan natrium lebih, 77,6% responden memiliki asupan kalium kurang, dan 46,3% responden memiliki asupan omega-3 cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium ($p\text{-value}=0,039$) dan asupan kalium ($p\text{-value}=0,027$) dengan tekanan darah pada usia produktif di Puskesmas Lubuk Begalung. Tidak terdapat hubungan antara asupan omega-3 dengan tekanan darah pada usia produktif di Puskesmas Lubuk Begalung ($p>0,05$).

Kesimpulan

Asupan natrium dan asupan kalium berhubungan dengan tekanan darah usia produktif sedangkan, asupan omega-3 tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Daftar Pustaka : 112 (2001-2024)

Kata Kunci : Asupan natrium, asupan kalium, asupan omega-3, tekanan darah , usia produktif

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2025
Sry Rahma Yosi, BP No. 2311226007**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SODIUM INTAKE, POTASSIUM INTAKE
AND OMEGA-3 INTAKE WITH BLOOD PRESSURE AT PRODUCTIVE
AGE (20-40 YEARS) AT LUBUK BEGALUNG HEALTH CENTER, PADANG
CITY IN 2025**

xiii + 136 pages + 17 tables + 3 pictures + 11 appendices

ABSTRACT

Purpose

Blood pressure is one of the health indicators that can indicate a change in health status. Hypertension is prone to occur in the elderly group because the elderly experience a decrease in body immune function and a decrease in heart function. Excessive sodium intake, low potassium intake and insufficient omega-3 intake can lead to hypertension.

Method

This study used a *cross sectional* design with a sample of 67 people of Productive Age (20-40 Years) conducted at the Lubuk Begalung Health Center, Padang City, which was taken by *accidental sampling* technique. Data collection was carried out by filling out a *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) sheet and blood pressure using a *digital sphygmomanometer* (Sphygmomanometer) of the *Omcron Brand*. Data analysis was carried out using the *chi-square test*. Bivariate analysis was performed with *Kruskal-Wallis* and *Chi Square* tests using the SPSS 22 for windows application.

Result

The results showed that 76.1% of respondents had excess sodium intake, 77.6% of respondents had insufficient potassium intake, and 46.3% of respondents had sufficient omega-3 intake. There was a significant relationship between sodium intake ($p\text{-value} = 0.039$) and potassium intake ($p\text{-value} = 0.027$) with blood pressure in productive age at Lubuk Begalung Community Health Center. There was no relationship between omega-3 intake and blood pressure in productive age at Lubuk Begalung Community Health Center ($p > 0.05$).

Conclusion

Sodium intake and potassium intake are related to blood pressure of productive age, whereas, omega-3 intake does not have a significant relationship.

Bibliography

: 112 (2001-2024)

Keywords

: Sodium intake, potassium intake, omega-3 intake, blood pressure, productive age