



**HUBUNGAN POLA MAKAN TINGGI NATRIUM, AKTIVITAS FISIK DAN
JENIS KELAMIN DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA**

KELAS XI SMAN 4 KOTA PADANG TAHUN 2026

Oleh :

Felisha Aliyah Septiapani

2211223013

DOSEN PEMBIMBING

- 1. Dr. Syahrial, SKM., M.Biomed**
- 2. Ice Yolanda Putri, S.Si.T, M.Kes, Ph.D**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2026

Felisha Aliyah Septipani, NIM. 2211223013

**HUBUNGAN POLA MAKAN TINGGI NATRIUM, AKTIVITAS FISIK, DAN
JENIS KELAMIN DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA KELAS
XI SMAN 4 KOTA PADANG TAHUN 2026**

xii + 120 halaman, 16 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan tinggi natrium, aktivitas fisik, dan jenis kelamin dengan tekanan darah pada remaja kelas XI SMAN 4 Kota Padang Tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 70 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data pola makan tinggi natrium dikumpulkan menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan sfigmomanometer digital.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan darah tinggi (42,9%), memiliki pola makan tinggi natrium kategori tidak baik (77,1%), melakukan aktivitas fisik kategori ringan (62,86%), dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Pola makan tinggi natrium dan jenis kelamin berhubungan bermakna dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,006$) dan ($p\text{-value} < 0,05$), sedangkan aktivitas fisik tidak berhubungan bermakna ($p\text{-value} = 0,210$)

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan tinggi natrium dan jenis kelamin dengan tekanan darah pada remaja kelas XI SMAN 4 Kota Padang Tahun 2026. Sebaliknya, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah.

Daftar Pustaka : 119 (2017-2025)

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Jenis kelamin, Pola makan tinggi natrium, Remaja, Tekanan darah.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, July 2026

Felisha Aliyah Septipani, Student ID. 2211223013

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH-SODIUM DIETARY PATTERNS,
PHYSICAL ACTIVITY AND GENDER WITH BLOOD PRESSURE AMONG
ELEVENTH-GRADE STUDENTS OF SMAN 4 PADANG IN 2026**

xii + 120 ages, 16 tables, 2 figures, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aimed to determine the relationship between high-sodium dietary patterns, physical activity, and gender with blood pressure among eleventh-grade students of SMAN 4 Padang in 2026.

Methods

This study employed a cross-sectional design. A total of 70 respondents were selected using a stratified random sampling technique. High-sodium dietary patterns were assessed using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), and blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer.

Results

The results showed that most respondents had elevated blood pressure (55.71%), poor high-sodium dietary patterns (74.29%), light physical activity (62.86%), and were predominantly female. Significant associations between high-sodium dietary patterns, gender, and blood pressure ($p = 0.006$ and $p < 0.05$, respectively), whereas physical activity was not significantly associated with blood pressure ($p = 0.210$)

Conclusion

There were significant relationships between high-sodium dietary patterns and gender with blood pressure among eleventh-grade students of SMAN 4 Padang in 2026. In contrast, physical activity was not significantly associated with blood pressure. Preventive efforts should emphasize reducing sodium intake and promoting routine blood pressure screening among adolescents.

References : 119 (2017-2025)

Keywords : Adolescents, Blood pressure, Gender, High-sodium dietary patterns, Physical activity.