

ABSTRAK

Maghfiratun Nafis: Hubungan Asupan Natrium, Merokok dan Aktivitas Fisik pada Laki-laki Dewasa di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peudada. Skripsi. Prodi Gizi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. 2025.

Prevalensi hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peudada masih tinggi yaitu sebesar 66,6%. Tekanan darah tinggi dapat dipengaruhi oleh asupan natrium, merokok dan aktivitas fisik. Hasil observasi asupan natrium responden banyak yang tinggi sebesar 53,3%, perokok berat sebesar 60% dan aktivitas fisik yang rendah sebesar 66,6%. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui gambaran karakteristik responden dan hubungan asupan natrium, merokok dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peudada.

Metode penelitian menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu laki-laki dewasa usia 30-44 tahun yang ada di Desa Meunasah Cut sebanyak 175 orang. Sampel diambil sebanyak 60 orang dengan menggunakan rumus Lemeshow dengan teknik pengambilan sampel *snowball sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengukuran tekanan darah dan wawancara. Instrumen yang digunakan adalah formulir *semi-quantitative food frequency questionnaire* (SQ-FFQ), kuesioner merokok dan formulir *physical activity level* (PAL). Alat ukur yang digunakan adalah *sphygmomanometer digital*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 30 sampai 34 tahun (45%). Pendidikan terakhir responden tamatan SMA/ sederajat (65%). Mayoritas pekerjaan responden sebagai petani (38,3%), pendapatan termasuk kategori rendah (35%) dan sebagian besar tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga (90%). Asupan natrium responden cukup (88,3%), merokok dengan kategori perokok berat (58,3%). Sebagian besar aktivitas fisik responden ringan (53,3%). Uji korelasi *Rank-Spearman* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan natrium ($p=0,001$; $r=0,429$) dan merokok ($p=0,000$; $r=0,616$) dengan tekanan darah yang memiliki arah positif. Artinya semakin cukup asupan natrium, maka semakin tidak normal tekanan darah seseorang, dan semakin berat status rokok, maka semakin tidak normal tekanan darah seseorang. Aktivitas fisik juga berhubungan signifikan dengan tekanan darah ($p=0,046$; $r=-0,259$) namun memiliki arah negatif. Artinya semakin besar aktivitas fisik, maka semakin normal tekanan darah seseorang.

Kata Kunci: Asupan natrium, aktivitas fisik, merokok, tekanan darah

ABSTRACT

Maghfiratun Nafis: The Relationship between Sodium Intake, Smoking and Physical Activity in Adult Men in the UPTD Work Area of the Peudada Community Health Center. Thesis. Nutrition Study Program. Medan State University Faculty of Engineering. 2025.

The prevalence of hypertension in the Peudada Community Health Center (UPTD) work area remains high at 66.6%. High blood pressure can be influenced by sodium intake, smoking, and physical activity. Observations revealed that many respondents had high sodium intake (53.3%), heavy smokers (60%), and low physical activity (66.6%). The purpose of this study was to describe the characteristics of the respondents and the relationship between sodium intake, smoking, and physical activity with blood pressure in adult men in the Peudada Community Health Center (UPTD) work area.

The study used a cross-sectional design. The population consisted of 175 adult men aged 30-44 years in Meunasah Cut village. A sample of 60 individuals was selected using the Lemeshow formula and snowball sampling technique. Data collection techniques used blood pressure measurements and interviews. The instruments used were a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ), a smoking questionnaire, and a physical activity level (PAL) form. The measuring instrument used was a digital sphygmomanometer.

The results of this study show that the majority of respondents were aged 30 to 34 years (45%). Respondents' last education was high school graduate/equivalent (65%). The majority of respondents work as farmers (38.3%), their income is in the low category (35%) and most do not have a family history of hypertension (90%). Respondents' sodium intake was sufficient (88.3%), smoking was in the heavy smoker category (58.3%). Most of the respondents' physical activity was light (53.3%). The Rank-Spearman correlation test showed that there was a significant relationship between sodium intake ($p=0.001$; $r=0.429$) and smoking ($p=0.000$; $r=0.616$) with blood pressure in a positive direction. This means that the more sodium intake, the more abnormal a person's blood pressure, and the greater the smoking status, the more abnormal a person's blood pressure. Physical activity is also significantly related to blood pressure ($p=0.046$; $r=-0.259$) but in a negative direction. This means that the greater the physical activity, the more normal a person's blood pressure will be.

Keywords: Sodium intake, physical activity, smoking, blood pressure