

## ABSTRAK

**Esi Sofia Marbun: Hubungan Asupan Kalium Dan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Guru Di SMK Negeri 5 Medan. Skripsi. Program Studi Gizi. Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan.**

Hipertensi adalah penyebab kematian dini di seluruh dunia. Atas dasar hal tersebut, WHO menetapkan target global penanggulangan penyakit tidak menular, yaitu menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33%. Terjadinya hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tetapi juga berkaitan erat dengan perilaku dan gaya hidup individu, termasuk pola konsumsi zat gizi seperti kalium dan natrium. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, alamat, pendidikan terakhir, pendapatan per bulan, kebiasaan merokok, dan riwayat hipertensi keluarga (2) Asupan kalium pada Guru di SMK Negeri 5 Medan (3) Asupan Natrium pada Guru di SMK Negeri 5 Medan (4) Tekanan darah Guru di SMK Negeri 5 Medan (5) Hubungan asupan kalium dengan tekanan darah pada guru di SMK Negeri 5 Medan (6) Hubungan asupan natrium dengan tekanan darah pada Guru di SMK Negeri 5 Medan (7) Hubungan asupan kalium dan natrium dengan tekanan darah pada Guru di SMK Negeri 5 Medan.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2025. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang responden. Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Data yang diukur adalah asupan kalium, dan asupan natrium dengan menggunakan *form SQ-FFQ* selama 1 minggu terakhir dan tekanan darah menggunakan alat tensimeter digital. Analisis bivariat menggunakan uji *Pearson Chi-Square* dan analisis multivariat menggunakan Regresi Logistik dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 for windows.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa asupan kalium responden mayoritas kurang <77% yaitu sebanyak 26 orang (59,1%), asupan natrium responden mayoritas kurang <77% yaitu sebanyak 25 orang (57%), mayoritas responden memiliki tekanan darah tidak normal, yaitu sebanyak 26 orang (59%). Rata-rata nilai persentase asupan kalium responden adalah 43,1% dan persentase asupan natrium responden adalah 74,6%. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan asupan kalium dengan tekanan darah dengan nilai Sig. ( $p=0,023$ ) ( $p<0,05$ ) dan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah dengan nilai Sig.  $p=0,020$  ( $p<0,05$ ). Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan kalium dan natrium dengan tekanan darah pada Guru di SMK Negeri 5 Medan, dengan nilai Sig.  $p=0,886$  ( $p>0,05$ )

Kata kunci: asupan kalium, asupan natrium, hipertensi, guru, tekanan darah

## ABSTRACT

**Esi Sofia Marbun: *The Relationship between Potassium and Sodium Intake and Blood Pressure among Teachers at SMK Negeri 5 Medan. Thesis. Nutrition Study Program, Family Welfare Education, Faculty of Engineering, Universitas Negeri Medan.***

Hypertension is a cause of premature death worldwide. Based on this, the World Health Organization (WHO) has set a global target for the control of non-communicable diseases, namely to reduce the prevalence of hypertension by 33%. The occurrence of hypertension is not only influenced by genetic factors, but is also closely related to individual behavior and lifestyle, including the consumption pattern of nutrients such as potassium and sodium. This study aims to determine: (1) The characteristics of respondents, namely age, gender, address, last education, monthly income, smoking habits, and family history of hypertension (2) Potassium intake among teachers at SMK Negeri 5 Medan (3) Sodium intake among teachers at SMK Negeri 5 Medan (4) Blood pressure of teachers at SMK Negeri 5 Medan (5) The relationship between potassium intake and blood pressure among teachers at SMK Negeri 5 Medan (6) The relationship between sodium intake and blood pressure among teachers at SMK Negeri 5 Medan (7) The relationship between potassium and sodium intake and blood pressure among teachers at SMK Negeri 5 Medan.

This study was conducted from July to August 2025. Sampling was carried out using the total sampling method, with a total of 44 respondents. The research design used was cross sectional. The data measured were potassium intake and sodium intake using the SQ-FFQ form for the past week and blood pressure using a digital sphygmomanometer. Bivariate analysis used the Pearson Chi-Square test and multivariate analysis used Logistic Regression with the SPSS 26 for Windows application.

The univariate analysis results showed that the majority of respondents had insufficient potassium intake (<77%), as many as 26 people (59.1%), insufficient sodium intake (<77%), as many as 25 people (57%), and the majority of respondents had abnormal blood pressure, as many as 26 people (59%). The average percentage of potassium intake among respondents was 43.1% and the percentage of sodium intake was 74.6%. The bivariate analysis results showed that there was a relationship between potassium intake and blood pressure with a significance value of  $p = 0.023$  ( $p < 0.05$ ), and there was a significant relationship between sodium intake and blood pressure with a significance value of  $p = 0.020$  ( $p < 0.05$ ). There was no significant relationship between potassium and sodium intake and blood pressure among teachers at SMK Negeri 5 Medan, with a significance value of  $p = 0.886$  ( $p > 0.05$ ).

Keywords: potassium intake, sodium intake, hypertension, teachers, blood pressure