

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Gizi  
Skripsi, Agustus 2023  
Rizky Fitria  
061191011

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN  
TEKANAN DARAH PADA PEREMPUAN USIA 25-45 TAHUN DI DESA  
LEREP KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

(xiii + 67 halaman + 13 lampiran)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Data Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran  $\geq 18$  tahun memiliki kecenderungan meningkat yaitu sebesar 34,1% pada tahun 2018. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain asupan zat gizi seperti asupan lemak dan asupan natrium.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan asupan lemak dan asupan natrium dengan tekanan darah pada perempuan usia 25-45 tahun.

**Metode:** Studi korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh perempuan usia 25-45 tahun di Desa Lerep. Sampel 96 orang dengan metode *proportional random sampling*. Pengambilan data tekanan darah menggunakan sphygmomanometer air raksa, asupan lemak dan asupan natrium menggunakan lembar Food Frequency semi kuantitatif. Analisis bivariat menggunakan uji koefisien kontingensi ( $\alpha=0.05$ ).

**Hasil:** Asupan lemak paling banyak dalam kategori baik yaitu 91,7%. Asupan natrium paling banyak dalam kategori baik yaitu 85,4%. Tekanan darah tinggi/hipertensi 49 orang (51,0%) dan tidak hipertensi 47 orang (49,0%). Tidak ada hubungan asupan lemak dengan tekanan darah ( $p=0.101$ ). Ada hubungan asupan natrium dengan tekanan darah ( $p=0.001$ ).

**Simpulan:** Tidak ada hubungan asupan lemak dengan tekanan darah tetapi tekanan darah pada perempuan usia 25-45 tahun di Desa Lerep berhubungan dengan asupan natrium.

**Kata Kunci:** Lemak, Natrium, Tekanan Darah

**Kepustakaan:** 51 (2014-2023)

Ngudi Waluyo University  
Nutrition Study Program  
Final Assignment, August 2023  
Rizky Fitria  
061191011

**THE CORRELATION BETWEEN FAT INTAKE AND SODIUM INTAKE WITH BLOOD PRESSURE IN WOMEN AGED 25-45 YEARS OLD IN LEREP VILLAGE WEST UNGARAN SEMARANG REGENCY**

(xiii + 67 pages + 13 appendices)

**ABSTRACT**

**Background:** Based on Riskesdas data, the prevalence of hypertension in Indonesia based on measurements of  $\geq 18$  years has a tendency to increase by 34.1% in 2018. Factors that affect blood pressure include intake of nutrients such as fat intake and sodium intake.

**Objective:** To determine the correlation between fat intake and sodium intake with blood pressure in women aged 25-45 years.

**Methods:** Correlation study with a cross-sectional approach. The research population was all women aged 25-45 years old in Lerep Village. A sample of 96 people with proportional random sampling method. Blood pressure data were collected using a mercury sphygmomanometer, fat intake and sodium intake using a semi-quantitative Food Frequency sheet. Bivariate analysis used the contingency coefficient test ( $\alpha=0.05$ ).

**Results:** The most fat intake was in the good category, namely 91.7%. The most sodium intake is in the good category, namely 85.4%. High blood pressure/hypertension 49 people (51.0%) and not hypertension 47 people (49.0%). There was no correlation between fat intake and blood pressure ( $p=0.101$ ). There was correlation between sodium intake and blood pressure ( $p=0.001$ ).

**Conclusion:** There is no correlation between fat intake and blood pressure. There is a correlation between sodium intake and blood pressure.

**Keywords:** Fat, Sodium, Blood Pressure

**Literature:** 51 (2014-2023)