

## ABSTRAK

### Hubungan Tingkat Stress, Asupan Natrium, dan Lemak Terhadap Tekanan Darah Pada Kelompok Usia Dewasa Muda.

**Latar Belakang :** Dewasa ini, peningkatan kesejahteraan terutama di bidang kesehatan menjadi sorotan yang cukup penting. Salah satu penyakit yang terus berkembang dan selalu mengalami peningkatan yaitu hipertensi atau dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi. Tidak hanya usia lanjut, saat ini usia dewasa muda sudah dapat memiliki risiko hipertensi. Faktor yang dapat memicu risiko terjadinya hipertensi dua diantaranya meliputi tingkat stress dan asupan makanan. Mahasiswa merupakan golongan dewasa muda yang mudah terpapar stress dan memiliki pola makan yang tidak baik, terutama makanan tinggi natrium dan lemak. Hal ini yang dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi yang akhirnya dapat berisiko terhadap kesehatan dalam jangka waktu pendek maupun panjang di kemudian hari.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress, asupan natrium dan lemak yang kemudian dihubungkan dengan tekanan darah.

**Metodologi :** Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *proporsional random sampling* ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada selama bulan Februari hingga Maret 2016. Pengumpulan data identitas responden dilakukan dengan menggunakan kuisioner, pengukuran asupan makanan dilakukan dengan metode recall 24 jam, dan pengumpulan data tingkat stress menggunakan *Perceived Stress Scale*. Analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* dan *Fisher's* untuk melihat hubungan antar dua variabel.

**Hasil :** Jumlah responden penelitian sebanyak 107 orang. Proporsi hipertensi pada mahasiswa yaitu 17,8% dan yang tidak hipertensi sebesar 82,2%. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat stress terhadap tekanan darah ( $p = 0,93$ ), asupan natrium tidak berhubungan dengan tekanan darah ( $p = 0,17$ ), dan asupan lemak tidak berhubungan dengan tekanan darah ( $p = 0,21$ ).

**Kesimpulan :** Tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara tingkat stress, asupan natrium, dan asupan lemak terhadap tekanan darah pada kelompok usia dewasa muda.

**Kata Kunci :** Tekanan Darah, Tingkat Stress, Asupan Natrium, Asupan Lemak, Dewasa Muda

## ABSTRACT

### **Relationship Between Stress Level, Sodium And Fat Intake With Blood Pressure On Younger Age Group**

**Background:** Lately, increased welfare in health become important spotlight. One of disease that continues to grow and always increase is hypertension or known as high blood pressure. Not only on elderly, nowadays younger age has hypertension risk. Factors that can trigger the risk of hypertension such as stress level and food intake. College students are young age group whose easily exposed stress and have pattern of food which is not good, especially high natrium and fat food. This can lead to hypertension which can ultimately risk to health in short term or long term at a later time.

**Purpose:** this study was conducted to investigate the association between stress level, natrium and fat intake to blood pressure.

**Methodology:** this study used cross sectional design, with subjects were recivited using proportional random sampling was carriedout in Medical Faculty of Universitas Gadjah Mada from February until March 2016. Respondent identities collection are done with questionare, measurement of food intake were performed with recall method 24 hours, and data collection of stress level use perceived stress scale. Bivariat analysis with chi-square and Fisher's to see connection between two variables.

**Result:** the number of respondents were 107. Hypertension proportion on college student is 17,8% and the rest (82,2%) was not hypertension. The analysis statistic result show that was not associated between stress level with blood pressure ( $p = 0,93$ ), natrium intake was not associated with blood pressure ( $p = 0,17$ ), and fat intake was not associated with blood pressure ( $p = 0,21$ ).

**Conclusion:** there is no connection between stress level, natrium intake, and fat intake to blood pressure on younger age group.

Keywords: Blood Pressure, Stress Level, Natrium Intake, Fat Intake, Young Age