

ABSTRAK

Judul	:	Hubungan Asupan Natrium dan Konsumsi Kafein terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia
Penyusun	:	Maria Steffani Adeline
NIM	:	233307010065
Fakultas/Program Studi	:	Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Ilmu Kesehatan Universitas Prima Indonesia
Dosen Pembimbing	:	dr. Andrico Napolin Lumban Tobing, Sp.JP

Peningkatan tekanan darah tidak hanya ditemukan pada kelompok usia lanjut, tetapi juga mulai terjadi pada dewasa muda, termasuk mahasiswa. Pola konsumsi makanan tinggi natrium dan minuman berkafein yang sering dipilih karena praktis diduga berhubungan dengan perubahan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan natrium dan konsumsi kafein dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 218 mahasiswa semester 2, 4, dan 6 yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Asupan natrium diukur menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) modifikasi, konsumsi kafein menggunakan Caffeine Consumption Questionnaire (CCQ) modifikasi, dan tekanan darah diukur dengan tensimeter digital terkalibrasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dan regresi linear berganda dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan natrium tinggi (76,1%), konsumsi kafein sedang (54,1%), serta tekanan darah normal (52,8%); sebanyak 43,6% responden berada pada kategori prahipertensi. Asupan natrium memiliki hubungan positif kuat dengan tekanan darah sistolik ($r = 0,716$; $p < 0,001$) dan diastolik ($r = 0,649$; $p < 0,001$). Konsumsi kafein memiliki hubungan positif sedang dengan tekanan darah sistolik ($r = 0,472$; $p < 0,001$) dan diastolik ($r = 0,484$; $p < 0,001$). Secara simultan, asupan natrium dan konsumsi kafein berhubungan signifikan dengan tekanan darah sistolik ($R^2 = 0,706$; $p < 0,001$) dan diastolik ($R^2 = 0,653$; $p < 0,001$).

Disimpulkan bahwa semakin tinggi asupan natrium dan konsumsi kafein, semakin tinggi pula kecenderungan tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan membatasi makanan tinggi natrium dan konsumsi kafein berlebihan serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sebagai upaya pencegahan hipertensi sejak usia muda.

Kata Kunci: asupan natrium, konsumsi kafein, tekanan darah, mahasiswa kedokteran.