

**PERBANDINGAN PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN
PENGARUH ASUPAN NATRIUM TERHADAP TEKANAN
DARAH MAHASISWA TINGKAT I ANGKATAN 2018
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Rahayu Novianti

Abstrak

Natrium adalah kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang mempunyai fungsi mengatur keseimbangan cairan dan asam basa tubuh serta berperan dalam transmisi saraf dan kontraksi otot. Asupan Natrium yang berlebih dapat menyebabkan seseorang menderita hipertensi. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka untuk menghasilkan kalori. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan denyut jantung disebabkan oleh penurunan tonus saraf parasimpatis, peningkatan saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan pengaruh aktivitas fisik dan pengaruh asupan Natrium terhadap tekanan darah pada mahasiswa tingkat I Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian bersifat analitik observasional dengan desain potong lintang. Sampel berjumlah 87 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk menilai aktivitas fisik dan *Food frequency questionnaire* (FFQ) untuk menilai asupan Natrium. Data dianalisis menggunakan uji alternatif *Kolmogorov Smirnov*. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p = 0,018$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan Natrium dengan tekanan darah ($p = 0,985$) pada mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2019.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Natrium, Tekanan Darah

**COMPARATIVE STUDY OF THE EFFECT OF PHYSICAL
ACTIVITY AND THE EFFECT OF SODIUM CONSUMPTION
ON BLOOD PRESSURE IN FIRST YEAR CLASS OF 2018
FACULTY OF MEDICINE STUDENTS UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL ‘VETERAN’ JAKARTA**

Rahayu Novianti

Abstract

Sodium is the main cation in the body's extracellular fluid which functions in regulating the body's fluid and acid-base balance and plays a role in neural transmission and muscle contraction. Overconsumption of sodium may lead to hypertension. Physical activity is defined as any kind of body movement carried out by skeletal muscle that produces expenditure in a form of calories. Lack of physical activity leads to the increase of heart rate by decreasing parasympathetic nerve tone, an increase in sympathetic nerves which causes an increase in blood pressure. This study was aimed to determine the comparison of the effect of physical activity and the effect of sodium on blood pressure in first-year faculty of medicine students Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta. This study was an observational analytic study with cross-sectional design. This study used 87 students as samples and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure physical activity and Food Frequency Questionnaire (FFQ) to measure sodium intake. The data was analyzed through the Kolmogorov-Smirnov test. This study proves that physical activity is significantly correlated with blood pressure ($p=0,018$) and sodium intake is not correlated with blood pressure ($p=0,985$) in first-year faculty of medicine students Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta.

Keywords: Blood pressure, Physical activity, Sodium intake