

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Tugas Akhir, November 2025

ANGGIRA MELISSA SAHAGITA, No. NRP 2210211177

HUBUNGAN ASUPAN SERAT, KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, DAN RASIO LINGKAR PINGGANG-PINGGUL DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA

RINCIAN HALAMAN (xi + 72 halaman, 11 tabel, 3 bagan, 1 gambar, 8 lampiran)

ABSTRAK

Tujuan

Tekanan darah tidak terkontrol pada usia muda semakin sering ditemukan dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara asupan serat, konsumsi makanan cepat saji, dan rasio lingkaran pinggang–pinggul (RLPP) dengan tekanan darah pada mahasiswa.

Metode

Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan 55 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis angkatan 2024. Data dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* untuk menilai asupan serat dan konsumsi makanan cepat saji, pemeriksaan RLPP, serta pengukuran tekanan darah. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji Chi-Square atau Fisher’s Exact Test dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil

Sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal (67,3%), asupan serat rendah (96,4%), frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering (56,4%), dan RLPP normal (58,2%). Analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan serat ($p = 1,000$), konsumsi makanan cepat saji ($p = 0,507$), maupun RLPP ($p = 0,391$) dengan tekanan darah.

Kesimpulan

Asupan serat rendah, frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, dan RLPP belum menunjukkan pengaruh bermakna terhadap tekanan darah mahasiswa. Homogenitas karakteristik usia, pola hidup, dan minimnya variasi asupan dapat berkontribusi terhadap hasil tersebut.

Daftar Pustaka : 71 (2017-2025)

Kata kunci: Asupan Serat, Makanan Cepat Saji, Mahasiswa, RLPP, Tekanan Darah.

**FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Undergraduate Thesis, November 2025

ANGGIRA MELISSA SAHAGITA, No. NRP 2210211177

**THE ASSOCIATION OF FIBER INTAKE, FAST FOOD CONSUMPTION,
AND WAIST-HIP RATIO WITH BLOOD PRESSURE AMONG STUDENTS
OF UPN VETERAN JAKARTA**

PAGE DETAIL (xi + 72 pages, 11 tables, 3 charts, 1 pictures, 8 appendices)

ABSTRACT

Objective

Uncontrolled blood pressure among young adults is increasingly common and may elevate long-term cardiovascular risk. This study aimed to determine the relationship between dietary fiber intake, fast-food consumption, and waist-hip ratio (WHR) with blood pressure among university students.

Method

This analytical observational study with a cross-sectional design included 55 students from the Faculty of Economics and Business, class of 2024. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire to assess fiber intake and fast-food consumption, WHR measurements, and blood pressure examination. Bivariate analysis was performed using the Chi-Square test or Fisher’s Exact Test with a significance level of 0.05.

Result

Most respondents had normal blood pressure (67.3%), inadequate fiber intake (96.4%), frequent fast-food consumption (56.4%), and normal WHR (58.2%). No significant relationship was observed between fiber intake ($p = 1.000$), fast-food consumption ($p = 0.507$), or WHR ($p = 0.391$) and blood pressure.

Conclusion

Low fiber intake, high fast-food consumption, and WHR did not significantly influence blood pressure among students. The homogeneity of age, lifestyle, and dietary patterns may explain the absence of association.

Reference : 71 (2017-2025)

Keywords : dietary fiber, fast food, WHR, blood pressure, students