

ABSTRAK

HUBUNGAN AMBANG RASA ASIN, ASUPAN SERAT DAN ASUPAN KAFEIN DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

Qudwatun Niswah Amara
NIM 412020728022

Tekanan darah tinggi masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia. Beberapa faktor yang berhubungan dengan perubahan tekanan darah adalah ambang rasa asin, asupan serat dan asupan kafein. Sensitivitas rasa mempengaruhi asupan makanan sehingga dilakukan uji ambang rasa asin untuk melihat kepekaan terhadap rasa asin. Jumlah asupan serat dan kafein dapat mempengaruhi tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan ambang rasa asin, asupan serat dan asupan kafein dengan tekanan darah pada mahasiswi di Universitas Darussalam Gontor. Penelitian ini merupakan jenis *observasional* yang menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 97 orang yang dihitung menggunakan metode *slovin*. Pengambilan data dengan menggunakan metode 3-AFC (*Alternative Forced Choice*) untuk pengujian ambang rasa asin, pengisian kuesioner SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) untuk asupan serat dan kafein serta pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensimeter *digital*. Analisis data yang digunakan adalah analisis bivariate menggunakan uji hubungan Spearman. Hasil uji hubungan antara ambang rasa asin dengan tekanan darah sistolik (TDS) menunjukkan nilai ($p=0,009$) dengan ($r=0,265$), sedangkan hubungan ambang rasa asin dengan tekanan darah diastolik (TDD) menunjukkan nilai ($p=0,045$) dengan ($r=0,204$) yang berarti adanya hubungan bermakna. Hubungan asupan serat dengan TDS ($p=0,203$), asupan serat dengan TDD ($p=0,509$), asupan kafein dengan TDS ($p=0,700$) dan asupan kafein dengan TDD ($p=0,938$) menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna. Kesimpulan terdapat hubungan ambang rasa asin dengan TDS dan TDD, sedangkan tidak terdapat hubungan asupan serat dan kafein dengan TDS maupun TDD pada mahasiswi Universitas Darussalam Gontor

Kata Kunci: Ambang rasa asin, asupan serat, asupan kafein, tekanan darah

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SALT-TASTE THRESHOLD, FIBER INTAKE, AND CAFFEINE INTAKE WITH BLOOD PRESSURE AMONG FEMALE STUDENTS AT UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

Qudwatun Niswah Amara

NIM 412020728022

High blood pressure is a significant health issue in Indonesia, influenced by factors such as Salt-taste threshold (STT), fiber intake, and caffeine intake. This study aimed to analyze the relationship between STT, fiber, and caffeine intake with blood pressure among female students at Universitas Darussalam Gontor. It used an observational cross-sectional design with 97 participants, calculated using the Slovin formula. Data collection involved STT testing via the 3-AFC method, fiber and caffeine intake assessment using the SQ-FFQ, and blood pressure measurement using a digital sphygmomanometer. Bivariate analysis with the Spearman correlation test was performed. The results showed a significant correlation between STT and Systolic blood pressure (SBP) ($p=0.009$, $r=0.265$) and between STT and Diastolic blood pressure (DBP) ($p=0.045$, $r=0.204$). However, no significant relationship was found between fiber intake and SBP ($p=0.203$), fiber intake and DBP ($p=0.509$), caffeine intake and SBP ($p=0.700$), or caffeine intake and DBP ($p=0.938$). In conclusion, STT was significantly related to both SBP and DBP, while fiber and caffeine intake showed no significant association with blood pressure among female students at Universitas Darussalam Gontor.

Keywords: Salt taste threshold, fiber intake, caffeine intake, blood pressure