

ABSTRAK

MEILİYANA AZZAHRA

HUBUNGAN KECUKUPAN PROTEIN DAN SERAT DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN POLI PENYAKIT DALAM

(Studi Observasional pada Pasien Poli Penyakit Dalam Usia Dewasa (20 – 49 Tahun) di RSUD KHZ. Musthafa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2025)

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang dikenal sebagai “*silent killer*” dan dapat menimbulkan komplikasi serius. Salah satu upaya pencegahan adalah dengan mengontrol faktor risiko yang dapat diubah, seperti asupan gizi. Protein dan serat merupakan zat gizi yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecukupan asupan protein dan serat dengan tekanan darah pada pasien usia dewasa di poli klinik penyakit dalam RSUD KHZ. Musthafa Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 54 responden berusia 20-49 tahun yang dipilih dengan teknik *quota sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan formulir SQ-FFQ dan pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer digital. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40,7% responden mengalami hipertensi. Tidak terdapat hubungan antara kecukupan protein dengan tekanan darah ($p=0,221$). Terdapat hubungan antara kecukupan serat dengan tekanan darah ($p=0,030$; OR 4,37), jenis kelamin ($p=0,029$; OR 0,233), kebiasaan merokok ($p=0,038$; OR 4,84), dan kecukupan natrium ($p=0,002$; OR 17,71). Pentingnya memperhatikan konsumsi harian zat gizi protein dan serat dalam upaya pengendalian tekanan darah, serta perlunya pengawasan terhadap faktor gaya hidup lain yang berperan.

Kata Kunci: Hipertensi, Protein, Serat, dan Tekanan Darah

**FACULTY OF SCIENCE HEALTH
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2024**

ABSTRACT

MEILİYANA AZZAHRA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PROTEIN AND FIBER ADEQUACY
WITH BLOOD PRESSURE IN INTERNAL MEDICINE POLY PATIENTS
(Observational Study on Internal Medicine Poly Patients of Adult Age (20 – 49
Years) at RSUD KHZ Musthafa Kabupaten Tasikmalaya In 2025***

Hypertension is a global health problem known as the “silent killer” and can lead to serious complications. One of the modifiable risk factors is dietary intake, particularly protein and fiber, which play a role in blood pressure regulation. This study aims to analyze the relationship between the adequacy of protein and fiber with blood pressure in adult patients at the internal medicine clinic RSUD KHZ. Musthafa, Tasikmalaya Regency in 2025. This study used a cross-sectional design with a quantitative approach involving 54 respondents aged 20-49 years selected by quota sampling technique. Data on protein and fiber adequacy were obtained through interviews using the SQ-FFQ for and blood pressure was obtained through measurement using a digital sphygmomanometer. Data analysis used Chi-square test. The result showed that 40,7% of respondents had hypertension. There was no association between protein adequacy and blood pressure (0,221). There was an association between fiber adequacy and blood pressure ($p=0,030$; OR 4,37), gender ($p=0.029$; OR 0.233), smoking habits ($p=0.038$; OR 4.84), and sodium adequacy ($p=0.002$; OR 17.71). It is important to pay attention to the daily intake of protein and fiber in efforts to control blood pressure, while also monitoring other lifestyle factors that may play a role.

Keywords: *Blood Pressure, Fiber, Hypertension, and Protein*