

HUBUNGAN ASUPAN FITOESTROGEN DAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH WANITA MENOPAUSE

**HERLINA SARI PUSPITA-25010116120025
2021-SKRIPSI**

Tingginya prevalensi hipertensi pada wanita disebabkan rendahnya kadar estrogen selama menopause. meningkatkan asupan fitoestrogen merangsang vasodilatasi dan mengontrol asupan natrium mencegah hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan fitoestrogen dan asupan natrium dengan tekanan darah pada wanita menopause. Metode yang digunakan adalah cross sectional, dipilih 32 wanita menopause di posyandu lansia Temanggung secara acak. Kuesioner Frekuensi Makanan Semi-kuantitatif digunakan untuk mengukur asupan fitoestrogen harian dan natrium, tekanan darah diukur dengan sphygmomanometer, aktivitas fisik dengan recall, dan lingkar perut dengan myotape. Data dianalisis dengan Pearson, Rank Spearman, Mann Whitney dan Regresi Linier Berganda. Hasil menunjukkan rerata tekanan sistolik $135,09 \pm 17,932$ mmHg, diastolik $86,09 \pm 9,816$ mmHg, asupan fitoestrogen $20,9 \pm 4,85$ mg/hari, natrium $1.470,4 \pm 212,92$ mg/hari, indeks massa tubuh $25,96 \pm 5,364$ kg/m² dan lingkar perut $92,06 \pm 14,119$ cm. Uji korelasi menunjukkan ada hubungan antara asupan fitoestrogen, natrium, lingkar perut, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan berdasarkan analisis multivariat regresi linier berganda, bahwa asupan fitoestrogen paling dominan berhubungan dengan tekanan darah wanita menopause setelah dikontrol dengan asupan natrium, lingkar perut, riwayat keluarga dan aktivitas fisik.

Kata Kunci : fitoestrogen, natrium, tekanan darah, menopause, wanita