

ABSTRAK

Diva Anastasya Sudiro

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, KALIUM DAN LEMAK DENGAN
PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIWALANKERTO KOTA SURABAYA

xviii + 91 Halaman + 28 Tabel + 9 Lampiran

Salah satu penyebab utama kematian dini adalah hipertensi. Tekanan darah tinggi yang terus-menerus di pembuluh darah dikenal sebagai hipertensi. Menurut data prevalensi, 34,3% orang di Jawa Timur dan 31,58% orang di Surabaya menderita hipertensi pada usia 18 tahun atau lebih. Pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis tersedia untuk hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan natrium, kalium dan lemak dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Siwalankerto Kota Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dan uji *Spearman* yang bersifat observasional analitik dengan jumlah 57 responden, yang dipilih menggunakan *quota sampling* dengan pendekatan kuantitatif. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Data asupan makan diperoleh melalui *Food Recall* 2 x 24 jam, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan alat tensi meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70,2% responden memiliki asupan natrium lebih, 77,2% responden memiliki asupan kalium kurang, 59,6% responden memiliki asupan lemak lebih dan 63,2% responden dalam kategori hipertensi ringan. Berdasarkan uji statistik bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan asupan natrium, kalium dan lemak dengan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siwalankerto didapat hasil; asupan natrium ($p = 0,002$), asupan kalium ($p = 0,013$) dan asupan lemak ($p = 0,033$).

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, asupan natrium yang lebih dapat meningkatkan risiko tingkat hipertensi sebaliknya pada asupan kalium yang tinggi dapat menurunkan risiko tingkat hipertensi dan jika asupan lemak berlebih dapat meningkatkan risiko tingkat hipertensi. Pola makan yang seimbang dan konsumsi obat secara rutin merupakan hal yang sangat penting dalam menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Asupan Natrium, Asupan Kalium, Asupan Lemak, Hipertensi

Daftar bacaan : 12 buku (2021-2023)

ABSTRACT

Diva Anastasya Sudiro

RELATIONSHIP BETWEEN SODIUM, POTASSIUM AND FAT INTAKE
WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF SIWALANKERTO
COMMUNITY HEALTH CENTER, SURABAYA CITY

xviii + 91 Halaman + 28 Tabel + 9 Lampiran

One of the leading causes of premature death is hypertension. Persistent high blood pressure in the blood vessels is known as hypertension. According to prevalence data, 34.3% of people in East Java and 31.58% of people in Surabaya suffer from hypertension at the age of 18 years or older. Pharmacological and non-pharmacological treatments are available for hypertension. This study aims to analyze the relationship between sodium, potassium and fat intake with hypertension at the Siwalankerto Health Center, Surabaya City.

The research design used was cross-sectional and Spearman's test which was observational analytical with a total of 57 respondents, selected using quota sampling with a quantitative approach. Data analysis included univariate analysis and bivariate analysis. Food intake data was obtained through 2 x 24-hour Food Recall, while blood pressure was measured using a tensiometer. The results showed that 70.2% of respondents had excess sodium intake, 77.2% of respondents had insufficient potassium intake, 59.6% of respondents had excess fat intake and 63.2% of respondents were in the mild hypertension category. Based on the bivariate statistical test, it showed a significant relationship between sodium, potassium and fat intake with hypertension in the Siwalankerto Health Center work area, the results were; sodium intake ($p = 0.002$), potassium intake ($p = 0.013$) and fat intake ($p = 0.033$).

This study can be concluded that, higher sodium intake can increase the risk of hypertension levels, conversely, high potassium intake can decrease the risk of hypertension levels and if excessive fat intake can increase the risk of hypertension levels. A balanced diet and regular consumption of medication are very important in maintaining blood pressure in hypertension sufferers.

Keywords: Sodium Intake, Potassium Intake, Fat Intake, Hypertension

Reading list: 12 books (2021-2023)