

ABSTRAK

POLA MAKAN TINGGI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEMANDING

Oleh:

TRIA AYU MAHMUDAH
NIM. P27820522047

Masalah serius serta kematian di Kabupaten Tuban dan di seluruh Indonesia disebabkan oleh hipertensi, salah satu penyakit kronis tidak menular. Pola makan tinggi garam ialah salah satu faktor risiko yang dapat dikontrol, namun tetap saja dilakukan secara luas, terutama di kalangan orang dewasa dan lansia. Hipertensi dan tekanan darah tinggi keduanya diperburuk oleh pola makan tinggi garam. Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisa hubungan antara pola makan tinggi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Semanding.

Metodologi penelitian yang dipergunakan dalam studi ini ialah analisa kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Dengan memanfaatkan purposive sampling, sebanyak 44 orang dipilih dari populasi seluruh peserta Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) di wilayah Puskesmas Semanding. Tensimeter dan kuesioner merupakan bagian dari peralatan penelitian. Peneliti menerapkan uji chi-square untuk menganalisis data.

Temuan studi memperlihatkan sebagian besar responden mempunyai pola makan tinggi garam (95,5%) dan terdiagnosis hipertensi (84,1%). Hasil uji chi-square memperlihatkan $p\text{-value} = 0,001$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola makan tinggi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Semanding.

Pola makan tinggi garam memiliki kontribusi besar terhadap kejadian hipertensi. Edukasi terkait pembatasan asupan natrium harian sangat penting untuk mencegah komplikasi lanjut, terutama pada kelompok usia berisiko. Mengurangi konsumsi makanan cepat saji, makanan olahan, serta penggunaan bumbu instan yang berlebihan merupakan langkah penting dalam pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci : Pola Makan, Garam, Hipertensi

ABSTRACT

HIGH-SALT DIET AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE SEMANDING HEALTH CENTER AREA

By:

TRIA AYU MAHMUDAH
NIM. P27820522047

Serious problems and death in Tuban Regency and throughout Indonesia are caused by hypertension, one of the top non-communicable chronic illnesses. A high-salt diet is one of the controllable risk factors; however, it is nevertheless widely practiced, particularly among adults and the elderly. Hypertension and high blood pressure are both exacerbated by a salt-heavy diet. This study aims to analyze the relationship between high-salt dietary patterns and the incidence of hypertension in the Semanding Health Center area.

The research methodology employed in this study was a cross-sectional quantitative analysis. Using purposive sampling, a total of 44 people were chosen from the population of all Prolanis (chronic illness management program) participants in the Semanding Health Centre region. A sphygmomanometer and questionnaire were part of the research equipment. Researcher used the chi-square test to analyse the data.

The results showed that the majority of respondents had a high-salt dietary pattern (95.5%) and were diagnosed with hypertension (84.1%). The chi-square test revealed a p -value of 0.001, indicating a significant relationship between high-salt dietary patterns and the incidence of hypertension in the Semanding Health Center area.

A high-salt diet significantly contributes to the incidence of hypertension. Public education on limiting daily sodium intake is essential to prevent further complications, especially among at-risk age groups. Reducing the consumption of fast food, processed foods, and excessive use of instant seasonings is an important step in blood pressure control.

Keywords: Dietary Pattern, Salt, Hypertension