

ABSTRAK

“HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, LEMAK DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLAMPIS NGASEM SURABAYA”

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh asupan makan yang kurang baik. Beberapa hal yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, diantaranya dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium dan tinggi lemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan natrium, lemak dan status gizi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Klampis Ngasem. Peneliti menggunakan metode analitik Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Populasi penelitian pasien rawat jalan pada bulan oktober sampai november di Puskesmas Klampis Ngasem sebanyak 92 orang dengan 48 sampel. Instrumen untuk pengambilan data adalah merecall makanan responden selama 2x24 jam, selanjutnya responden mengukur Berat Badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 dan mengukur tinggi badan menggunakan *microtoise*. Hasil penelitian Sebagian besar responden mengalami asupan natrium dengan kategori cukup yaitu sebanyak 24 responden (50%%). Sebagian besar responden mengalami asupan lemak dengan kategori cukup sebanyak 34 responden (70,8%). Sedangkan sebagian responden mengalami status gizi normal sebanyak 30 responden (62,5%). Yang artinya dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan antara asupan lemak dan status gizi dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Asupan Natrium, Lemak, Status Gizi, Kejadian Hipertensi

ABSTRACT

"RELATIONSHIP OF NATRIUM, FAT AND NUTRITIONAL STATUS WITH HYPERTENSION AT PUSKESMAS KLAMPIS NGASEM SURABAYA"

Background Hypertension is a degenerative disease that occurs due to an increase in blood pressure that exceeds normal limits. Hypertension is strongly influenced by poor food intake. There are several things that cause hypertension, including the habit of consuming foods that are high in sodium and high in fat. **The purpose** of the study was to determine the relationship between sodium intake, fat and nutritional status with the incidence of hypertension at the Klampis Ngasem Public Health Center. The researcher used the Cross Sectional analytic **method**. Sampling using Simple Random Sampling technique. The study population was outpatients from October to November at the Klampis Ngasem Public Health Center as many as 92 people with 48 samples. The instrument for data collection was to recall the respondent's food for 2x24 hours, then the respondent measured body weight using a digital scale with an accuracy of 0.1 and measured height using a microtoise. **The results** of the study Most of the respondents experienced adequate sodium intake, namely as many as 24 respondents (50%%). Most of the respondents experienced adequate fat intake as many as 34 respondents (70.8%). While some respondents experienced normal nutritional status as many as 30 respondents (62.5%). Which means that it can be concluded that there is a relationship between sodium intake and the incidence of hypertension and there is no relationship between fat intake and nutritional status with the incidence of hypertension.

Keywords: Sodium Intake, Fat, Nutritional Status, Incidence of Hypertension.