

**GAMBARAN ASUPAN NATRIUM
PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA PRODUKTIF 30-55 TAHUN
DI PUSKESMAS NELAYAN GRESIK**

Widya Aryaning Prastica

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : widyaaryaningprastica28@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu penyebab kematian Penyakit Tidak Menular (PTM) pada semua kelompok umur di Indonesia adalah hipertensi. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 hingga 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1% dan faktor terjadinya hipertensi adalah asupan natrium. **Tujuan Penelitian :** Untuk menggambarkan asupan natrium pada penderita hipertensi usia produktif 30-55 tahun di Puskesmas Nelayan Gresik. **Metode Penelitian :** Penelitian bersifat kuantitatif deskriptif. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah responden 33 pasien hipertensi. Pengumpulan data menggunakan *food recall 2x24 jam* dan FFQ. Hasil analisis data berupa tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang. **Hasil Penelitian :** Tekanan darah responden berkategori hipertensi ringan (57,6%), dan tingkat asupan natrium kurang (54,5%). Makanan pemicu hipertensi adalah kuning telur (48,5%), dan makanan pencegah hipertensi adalah pisang (54,5%). **Kesimpulan :** Responden sebagian besar menderita hipertensi ringan, dengan asupan natrium kurang dan jarang mengonsumsi makanan tinggi natrium. Tetap menjaga gaya hidup sehat dan mencegah faktor resiko hipertensi

Kata kunci : hipertensi, asupan natrium, tekanan darah

**DESCRIPTION OF SODIUM INTAKE
IN PEOPLE WITH HYPERTENSION PRODUCTIVE AGE 30-55 YEARS
AT GRESIK FISHERMEN'S HEALTH CENTER**

Widya Aryaning Prastica

Diploma 3 Study Program in Nutrition

Health Polytechnic Ministry of Health Surabaya

Email : widyaaryaningprastica28@gmail.com

ABSTRACT

Background: One of the causes of death of non-communicable diseases in all age groups in Indonesia is hypertension. According to Basic Health Research from 2013 to 2018 shows that the prevalence of hypertension increased from 25.8% to 34.1% and the factor of hypertension is sodium intake. **Objective:** To describe sodium intake in people with hypertension productive age 30-55 years in Gresik Fishermen's Health Center. **Method:** The research is descriptive quantitative. The sampling technique used simple random sampling with the number of respondents being 33 hypertensive patients. Data collection uses food recall 2x24 hours and FFQ. The results of data analysis in the form of frequency distribution tables and cross tabulations. **Results:** Respondent's blood pressure is categorized as mild hypertension (57.6%), and the level of sodium intake is less (54.5%). Foods that trigger hypertension are egg yolks (48.5%), and foods that prevent hypertension are bananas (54.5%). **Conclusion:** Most of the respondents suffer from mild hypertension, with less sodium intake and rarely consume high-sodium foods. Continue to maintain a healthy lifestyle and prevent hypertension risk factors

Keywords : hypertension, sodium intake, blood pressure