

GAMBARAN ASUPAN KALIUM DAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DEWASA USIA 30-60 TAHUN DI PUSKESMAS TAMBAKREJO JOMBANG

Oleh:
Yulis Oktavianingsih

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular penyebab umum kematian di dunia. Beberapa tahun terakhir terjadi peningkatan tren angka kejadian hipertensi pada usia antara 30-60 tahun (Candradewi dan Sudhana, 2015). Salah satu penyebab hipertensi asupan kalium dan natrium pada makanan. Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Jombang pada tahun 2016 cukup tinggi yaitu sebesar 14,3% dengan jumlah penderita laki-laki sebesar 31.558 penduduk dan perempuan sebesar 53.555 penduduk. Berdasarkan jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Jombang, Puskesmas Tambakrejo menempati peringkat ke-7 dari 34 Puskesmas, yaitu sebanyak 624 jiwa (Dinkes Jombang, 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan kalium dan natrium dengan tekanan darah pasien hipertensi dewasa usia 30-60 tahun di Puskesmas Tambakrejo Jombang. Penelitian ini termasuk *observasional* dengan menggunakan pendekatan *crosssectional study*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi usia 30-60 tahun di Puskesmas Tambakrejo yang melakukan *check up* pada bulan Desember 2018 sampai Februari 2019 sejumlah 145 orang. Sampling dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Besar sampel 26 responden. Hasil penelitian asupan natrium terbanyak terdapat pada kategori lebih yaitu sebanyak 19 orang (73,1%). Asupan kalium terbanyak terdapat pada kategori kurang yaitu sebanyak 20 orang (76,9%). Dan tekanan darah hipertensi terbanyak terdapat pada kategori hipertensi ringan yaitu sebanyak 13 orang (50%). Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan informasi bagi pasien hipertensi untuk menjaga keseimbangan asupan kalium dan natrium agar tekanan darah pasien tetap stabil.

Kata kunci : *Tekanan Darah, Kalium, Natrium*

**DESCRIPTION OF POTASSIUM AND SODIUM INTAKE WITH BLOOD
PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENT AGES 30-60 YEARS AT
TAMBAKREJO COMMUNITY HEALTH CENTER**

By:
Yulis Oktavianingsih

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is a common cause of death in the world. In recent years there has been an increasing trend in the incidence of hypertension between the ages of 30-60 years (Candradewi and Sudhana, 2015). One of the causes of hypertension is potassium and sodium intake in food. The number of people with hypertension in Jombang in 2016 was quite high at 14.3% with the number of male sufferers amounting to 31,558 residents and women at 53,555 residents. Based on the number of hypertensive patients in Jombang, Tambakrejo Community Health Center is ranked 7th out of 34 Puskesmas, which is as many as 624 people (Jombang Health Office, 2017). The purpose of this study was to determine the description of potassium and sodium intake with blood pressure of adult hypertensive patients aged 30-60 years in the Tambakrejo Jombang Health Center. This study included observational using a cross-sectional study approach.

The population of this study was all hypertensive patients aged 30-60 years at the Tambakrejo Community Health Center who checked up in December 2018 to February 2019 with a total of 145 people. Sampling is done by simple random sampling. Sample size was 26 respondents. The results of the study of the highest sodium intake were in more categories, namely 19 people (73.1%). The highest potassium intake is in the less category, namely as many as 20 people (76.9%). And the highest hypertension blood pressure was in the category of mild hypertension as many as 13 people (50%). This research is expected to be input and information for hypertensive patients to maintain the balance of potassium and sodium intake so that the patient's blood pressure remains stable

Keywords: Blood Pressure, Potassium, Sodium