

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS JATIREJO MOJOKERTO

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab kematian dunia yang tinggi yaitu dengan prosentase 13% (WHO, 2004). Salah satu penyebab hipertensi adalah asupan makanan. Hal ini dikarenakan makanan mempunyai peranan yang berarti dalam meningkatkan tekanan darah seperti konsumsi natrium, karbohidrat, protein dan lemak yang berlebih. Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Mojokerto pada tahun 2015 menduduki peringkat 8 yaitu sejumlah 30.846 jiwa atau sebesar (4,5%), berdasarkan jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Mojokerto, Puskesmas Jatirejo menempati peringkat ke-9 dari 27 Puskesmas, yaitu sebanyak 2033 jiwa (Dinkes Mojokerto, 2015). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan. Penelitian ini termasuk *observasional* dengan menggunakan pendekatan *crosssectional study*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Jatirejo yang melakukan *check up* pada bulan Januari 2018 sejumlah 140 orang. Sampling dilakukan dengan cara *random sampling*. Besar sampel 26 responden. Analisa data menggunakan uji statistik *Spearman*. Penelitian ini diperoleh hasil tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai $p = 0,066 > \alpha$. Ada hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai $p = 0,038 < \alpha$. Diperlukan peningkatan peran ahli gizi dalam melakukan penyuluhan dan konseling di Puskesmas Jatirejo Mojokerto.

Kata kunci : *Tekanan Darah, Asupan Lemak, Asupan Natrium*

**RELATIONSHIP WITH THE FAT INTAKE AND SODIUM INTAKE
WITH BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENT
OUTPATIENT IN PUSKESMAS JATIREJO MOJOKERTO**

ABSTRACT

Hypertension is the cause of death of the world is high with the percentage of 13% (WHO, 2004). One of the causes of hypertension is food intake. This is because food has a significant role in increasing blood pressure such as sodium, consumption, carbohydrates, proteins and excess fat. The number of people with hypertension in Mojokerto Regency in 2015 was ranked 8th, 30,846 or (4,5%), based on the number of hypertension sufferers in Mojokerto Regency, Puskesmas Jatirejo ranked 9th out of 27 Puskesmas as many as 2033 people (Dinkes Mojokerto, 2015). The purpose of this study was to determine the relationship between fat intake and sodium intake with blood pressure in hypertensive patients outpatients. This research is an observational study using cross-sectional approach. The population of this study were all outpatient hypertension patients at Puskesmas Jatirejo who checked in January 2018 of 140 people. Sampling is done by random sampling. Sample size was 26 respondents. Data analysis using Spearman statistic test. In this study, there was no correlation between fat intake with blood pressure in hypertensive patients with $p = 0,066 > \alpha$. There is a relationship between sodium intake with blood pressure in hypertensive patients with a value of $p = 0.038 < \alpha$. Necessary improvement of the role of nutritionists in conducting counseling and counseling at Puskesmas Jatirejo Mojokerto.

Keywords : *Blood Pressure, Fat Intake, Sodium Intake.*