

ABSTRAK

“HUBUNGAN POLA MAKAN NATRIUM, KARBOHIDRAT, LEMAK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KLAMPIS NGASEM SURABAYA”

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, diantaranya pola makan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium, tinggi karbohidrat dan tinggi lemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Klampis Ngasem. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode analitik Cross Sectional. Pengambilan sampel yaitu 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 dengan memberikan sejumlah pilihan makanan dan bentuk yang diberikan dalam secara tertulis. Responden menunjukkan bahwa sebagian dari responden mempunyai pola makan natrium, karbohidrat dan lemak cukup dan menderita hipertensi.. Sebagian responden menderita hipertensi disebabkan karena pola makan natrium, karbohidrat dan lemak yang lebih. Kejadian hipertensi sangat dipengaruhi oleh konsumsi makan tinggi natrium, tinggi karbohidrat dan tinggi lemak. Semakin baik pola makan maka semakin ringan derajat hipertensinya. Oleh karena itu penderita hipertensi sebaiknya mempunyai pola makan yang baik agar dapat mencegah terjadinya komplikasi, salah satunya yaitu dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang mengandung natrium, karbohidrat, dan lemak yang tinggi. Yang artinya dapat disimpulkan bahwasanya tidak ada hubungan antara pola makan natrium, lemak dan karbohidrat dengan kejadian hipertensi

Kata Kunci : Pola Makan, Kejadian Hipertensi

ABSTRACT

“RELATIONSHIP OF NATRIUM, CARBOHYDRATE, FAT DIET PATTERNS WITH HYPERTENSION IN PUSKESMAS KLAMPIS NGASEM SURABAYA

Hypertension is one of the degenerative disease that occurs due to an increase of blood pressure that exceeds normal limits. Hypertension disease is strongly influenced by poor diet. There are several things that cause the occurrence of hypertension, such as eating foods which contain high number in sodium, high carbohydrate, or high fat. This study aims to determine the correlation between eating habits with the case of hypertension recorded in Community Health Centers Klampis Ngasaem. In this study, researcher used Cross Sectional analytical method. The researcher used *simple random sampling*.. The population of this research at Community Health CentersKlampis Ngasem is 92 people with 48 samples. In data collection, the researcher used some instruments including providing a range of food choices in written form. Respondents indicated that some of the respondents had a diet of more sodium, carbohydrates and fats and suffered from hypertension. Some of the respondents suffered from hypertension due to a diet of more sodium, carbohydrates and fats. The incidence of hypertension is strongly influenced by the consumption of foods high in sodium, high in carbohydrates and high in fat. The better the diet, the lighter the degree of hypertension. Therefore, people with hypertension should have a good diet in order to prevent complications, one of which is by reducing the consumption of foods that contain high sodium, carbohydrates and fats. Which means that it can be concluded that there is no relationship between sodium intake, fat and carbohydrates with the incidence of hypertension

Keywords : Dietary , Hypertension Occurrence