

ANALISA ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI WERDHA MOJOPAHIT MOJOKERTO TAHUN 2015

(Studi Kuantitatif Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto Tahun 2015)

(Anita Dwi Winartiningsih)

ABSTRAK

Hipertensi dipengaruhi beberapa faktor yakni umur, tingkat stress, dan makanan. Makanan berpengaruh terhadap penyakit degeneratif yang ada. Ketidakefektifan dalam memilih makanan, dikombinasi dengan melemahnya daya serap saluran pencernaan, memicu kekurangan vitamin dan mineral yang akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan status gizi mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana asupan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, natrium, dan kalium) dan status gizi pada penderita hipertensi. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah lansia penghuni Panti Werdha Mopopahit Mojokerto. Pengambilan sample dengan cara *purposive sampling* dengan besar sampel 22 responden.

Berdasarkan hasil penelitian iingkat asupan zat gizi makronutrient dan mikronutrient responden menunjukkan bahwa 36.4% asupan energi defisit, asupan protein 31.8 % defisit, asupan lemak 27.3% defisit, asupan karbohidrat 36.4% defisit, asupan natrium lebih (100%). asupan kalium defisiensi berat (100%). Status gizi reponden 31.8% gizi kurang, dan 27.3% gizi lebih. Analisis asupan gizi dan status gizi menunjukkan bahwa, responden yang berstatus gizi lebih energi normal 6 orang, status gizi lebih protein normal 6 orang, Derajat hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi berat 9 orang, hipertensi ringan 7 orang, dan pre hipertensi 6 orang. Analisis asupan gizi mikronutrient dan derajat hipertensi menunjukkan bahwa responden hipertensi berat asupan natrium lebih 9 orang, hipertensi ringan natrium lebih 7 orang, prehipertensi natrium lebih 6 orang. Konsumsi kalium dapat diperoleh bahwa responden hipertensi berat kalium defisiensi berat 9 orang, hipertensi ringan kalium defisiensi 7 orang, pre hipertensi kalium defisiensi 6 orang.

Perlunya pemilihan bahan makanan rendah natrium untuk mengurangi angka kejadian hipertensi

Kata Kunci : Status gizi, Asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, natrium dan kalium