

ABSTRAK

“HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, LEMAK DAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRIGEN”

Jesicha Aurel Masella Effendy

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : jesichaaurel2001@gmail.com

Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang terjadi adanya peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh asupan makan yang kurang baik. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya hipertensi, diantaranya kebiasaan mengkonsumsi asupan makanan yang tinggi akan natrium dan lemak. Tujuan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan natrium, lemak dan tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Prigen. Metode pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode analitik Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Populasi pada pasien rawat jalan pada bulan oktober 2021 di Puskesmas Prigen sebanyak 224 orang dengan 30 sampel. Instrumen untuk pengambilan data yaitu dengan melihat catatan pada *Medical Record* tekanan darah responden. Selanjutnya memberikan sejumlah pilihan makanan secara tertulis, dan memberikan kuisioner yang berisikan tentang pengetahuan responden. Hasil penelitian ini responden memiliki asupan natrium terbanyak dengan kategori cukup pada tahap hipertensi 1 (40%). Responden memiliki asupan lemak terbanyak dengan kategori cukup pada tahap hipertensi 1 (29,6%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan terbanyak dengan kategori cukup pada tahap pra hipertensi (41,7%). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tidak ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan antara asupan lemak dan tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi. Disarankan untuk penderita hipertensi sebaiknya mengkonsumsi asupan makanan yang baik agar dapat mencegah terjadinya komplikasi, salah satunya yaitu dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang mengandung natrium, dan lemak yang tinggi.

Kata Kunci: Asupan Natrium, Lemak, Tingkat Pengetahuan, Kejadian Hipertensi

ABSTRACT

“THE CORRELATION OF NATRIUM, FAT AND KNOWLEDGE LEVEL WITH HYPERTENSION AT WORK AREA PUSKESMAS PRIGEN PASURUAN”

Jesicha Aurel Masella Effendy

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : jesichaaurel2001@gmail.com

Backgroundhypertension is a degenerative disease where there is an increase in blood pressure that exceeds normal limits. Hypertension is strongly influenced by poor food intake. There are several things that cause hypertension, including the habit of consuming foods that are high in sodium and fat. **The purpose of the research**this study aims to determine the relationship between sodium intake, fat and level of knowledge with the incidence of hypertension in the working area of the Prigen Health Center. **Research methods**in this study, the researcher used the Cross Sectional analytic method. Sampling using the Accidental Sampling technique. The population of outpatients in October 2021 at the Prigen Health Center was 224 people with 30 samples. The instrument for data collection is by looking at the records on the Medical Record of the respondent's blood pressure. Furthermore, giving a number of food choices in writing, and giving a questionnaire containing the respondent's knowledge. **The results of this research** respondents had the highest sodium intake with sufficient category at hypertension stage 1 (40%). Respondents had the highest fat intake with sufficient category at hypertension stage 1 (29.6%). Meanwhile, respondents who have the highest level of knowledge in the sufficient category are at the pre-hypertension stage (41.7%). **The conclusion** of this study that there is no relationship between sodium intake with the incidence of hypertension and there is no relationship between fat intake and level of knowledge with the incidence of hypertension. It is recommended that people with hypertension should consume good food intake in order to prevent complications, one of which is by reducing the consumption of foods containing sodium and high fat.

Keywords : Sodium Intake, Fat, knowledge level, Incidence of Hypertension