

# HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN NATRIUM PADA PASIEN RAWAT JALAN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PRIGEN KABUPATEN PASURUAN

Oleh

Laila Dian Pramesti

## ABSTRAK

**Latar Belakang,** hipertensi adalah Penyakit Tidak Menular atau yang sering disebut sebagai *the Silent Killer* seseorang menderita hipertensi apabila tekanan darahnya tinggi atau melebihi nilai tekanan darah normal. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia diatas 18 tahun di Provinsi Jawa Timur sebesar (36,32%) angka tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional. **Tujuan Penelitian,** Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dan asupan natrium pada pasien rawat jalan penderita hipertensi di Puskesmas Prigen Kabupaten Pasuruan. **Metode Penelitian,** ini menggunakan penelitian observasional analitik. Dengan desain penelitian *cross sectional* dan yakni melihat ada tidaknya hubungan antar variabel *dependen* dan *independen*. **Hasil Penelitian,** didapatkan bahwa 46,7% umur responden berkisar 51-55 tahun; 73,3% responden berjenis kelamin perempuan; 46,7% responden bekerja sebagai ibu rumah tangga; 53,3% kejadian hipertensi berkategori ringan; 53,3% tingkat aktivitas fisik berkategori ringan; 56,7% asupan natrium berkategori sedang. Tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi  $\rho=0,219>0,05$  serta tidak ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi  $\rho=0,191>0,05$ . **Kesimpulan dan Saran,** Tidak terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Prigen Kabupaten Pasuruan dan Tidak terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Prigen Kabupaten Pasuruan. Diharapkan dalam penelitian dapat memberikan informasi baru di puskesmas Prigen Kabupaten Pasuruan serta memberikan aksi berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi agar dapat menambah wawasan di masyarakat sekitar sehingga penyakit hipertensi di wilayah tersebut dapat dikendalikan.

**Kata Kunci :** *Aktivitas Fisik, Asupan Natrium, Hipertensi.*

**RELATIONSHIP WITH PHYSICAL ACTIVITY LEVEL  
AND INTAKE OF SODIUM IN OUTPATIENT HYPERTENSIVE PATIENTS AT  
PRIGEN PUSKESMAS  
PASURUAN REGENCY**

By

Laila Dian Pramesti

**ABSTRACT**

**Background**, hypertension is a non-communicable disease or often referred to as the Silent Killer, a person suffers from hypertension if his blood pressure is high or exceeds the normal blood pressure value. According to Basic Health Research (Riskesmas) data in 2018, the prevalence of hypertension based on the results of measurements in the population aged over 18 years in East Java Province was (36.32%) higher than the national figure. **The aim of the study**, was to determine the relationship between the level of physical activity and sodium intake in outpatients with hypertension at the Prigen Health Center, Pasuruan Regency. **Research Methods**, This research uses analytical observational research. **The results of the study**, it was found that 46.7% of respondents' age ranged from 51-55 years; 73.3% of respondents are female; 46.7% of respondents work as housewives; 53.3% of the incidence of hypertension was categorized as mild; 53.3% level of physical activity is categorized as light; 56.7% moderate sodium intake. There is no relationship between the level of physical activity with the incidence of hypertension  $=0.219 > 0.05$  and there is no relationship between sodium intake and the incidence of hypertension  $=0.191 > 0.05$ . **Conclusions and Suggestions**, There is no relationship between the level of physical activity with the incidence of hypertension at the Prigen Health Center, Pasuruan Regency and there is no relationship between sodium intake and the incidence of hypertension at the Prigen Health Center, Pasuruan Regency. It is hoped that the research can provide new information at the Prigen Public Health Center, Pasuruan Regency and provide action in the form of counseling about hypertension so that it can add insight to the surrounding community so that hypertension in the area can be controlled.

**Keywords:** *Physical Activity, Sodium Intake, Hypertension.*