

ABSTRAK

“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP ASUPAN LEMAK, NATRIUM DAN KALIUM PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMAN KABUPATEN SIDOARJO”

Hipertensi dapat terjadi karena ketidakaturan jangka panjang di jantung dan pembuluh darah yang diakibatkan oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Jenis kelamin, keturunan, usia, penggunaan alkohol, merokok, indeks massa tubuh, stres, dan asupan makanan adalah beberapa variabel yang mungkin mempengaruhi hipertensi. Mengonsumsi lemak dan makanan yang tinggi sodium dan rendah potasium adalah dua contoh makanan yang berpotensi meningkatkan tekanan darah. Selain itu, konsumsi makanan seseorang dipengaruhi oleh kesadaran gizinya. Dalam penelitian ini, konsumsi lemak, garam, dan kalium pasien hipertensi di Puskesmas Taman Sidoarjo akan dibandingkan dengan pemahaman gizinya. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. *Simple random sampling* merupakan strategi pengambilan sampel. Populasi penelitian ialah diambil dengan kriteria pasien hipertensi pada bulan September 2021 menurut data di Puskesmas Taman Sidoarjo yang terdiri dari 190 orang dengan 48 sampel. Instrumen penelitian ini ialah penjelasan pengisian kuesioner, kuesioner pengetahuan gizi, form *recall* 2x24 jam, *food picture*. Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa gizi dengan kategori tinggi (64,6%), asupan lemak dengan kategori lebih (79,2%), asupan natrium dengan kategori defisit berat (85,4%), sedangkan seluruh responden mempunyai asupan kalium dengan kategori defisit berat (100%). Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan lemak ($p = 0,285$), tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan natrium ($p = 0,374$). Sedangkan, ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kalium ($p = 0,000$). Saran, sebaiknya lebih dimaksimalkan kembali penyuluhan mengenai pengetahuan mengenai gizi seimbang guna menormalkan tekanan darah, agar meningkatnya kesadaran masyarakat untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal.

Kata kunci : Pengetahuan Gizi, Asupan Lemak, Asupan Natrium, Asupan Kalium, Hipertensi

ABSTRACT

"RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE TO FAT, SODIUM AND POTASSIUM INTAKE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN TAMAN PUSKESMAS, SIDOARJO REGENCY"

Hypertension can occur due to long-term irregularities in the heart and blood vessels caused by increased systolic and diastolic blood pressure. Gender, heredity, age, alcohol use, smoking, body mass index, stress, and food intake are some of the variables that may affect hypertension. Eating fat and foods that are high in sodium and low in potassium are two examples of foods that have the potential to increase blood pressure. In addition, a person's food consumption is influenced by his nutritional awareness. In this study, the consumption of fat, salt, and potassium of hypertensive patients at the Taman Sidoarjo Public Health Center will be compared with their nutritional understanding. This study uses a cross-sectional approach. Simple random sampling is a sampling strategy. The study population was taken with the criteria of hypertension patients in September 2021 according to data at the Taman Sidoarjo Health Center which consisted of 190 people with 48 samples. The research instrument is an explanation of filling out a questionnaire, a nutritional knowledge questionnaire, a 2x24 hour recall form, a food picture. The results of this study can be seen that nutrition in the high category (64.6%), fat intake in the more category (79.2%), sodium intake in the severe deficit category (85.4%), while all respondents have potassium intake with severe deficit category (100%). The results of the Spearman correlation test showed that there was no relationship between nutritional knowledge and fat intake ($p = 0.285$), there was no relationship between nutritional knowledge and sodium intake ($p = 0.374$). Meanwhile, there is a relationship between nutritional knowledge and potassium ($p = 0.000$). Suggestions, it is better to maximize the extension of knowledge about balanced nutrition in order to normalize blood pressure, so that public awareness increases to maintain blood pressure within normal limits.

Keywords: Nutrition Knowledge, Fat Intake, Sodium Intake, Potassium Intake, Hypertension