

**GAMBARAN POLA KONSUMSI LEMAK, NATRIUM, DAN KEBIASAAN
MEROKOK PADA PENDERITA HIPERTENSI BERJENIS KELAMIN
LAKI-LAKI USIA 50-64 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
MANUKAN KULON KOTA SURABAYA**

ABSTRAK

Tekanan darah merupakan kekuatan atau tenaga yang digunakan oleh darah untuk melawan dinding pembuluh arteri dan biasa diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg). Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah secara kronis. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya diatas 140/90 mmHg. Kejadian hipertensi di Indonesia, Jawa Timur, dan Surabaya mengalami peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola konsumsi lemak, natrium, dan kebiasaan merokok pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Manukan Kulon Kota Surabaya.

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain penelitian deskriptif. Besar sampel penelitian sebanyak 62 responden penderita hipertensi berjenis kelamin laki-laki berusia 50 - 64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Manukan Kulon Kota Surabaya yang melakukan *check up* pada Bulan Juni hingga Agustus 2019.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar adalah usia 60-64 tahun (59,7%) dan tingkat hipertensi terbanyak ialah hipertensi *grade 1* (69,4%). Sebagian besar responden memiliki pola konsumsi lemak normal (54,9%), pola konsumsi natrium lebih (59,7%), dan responden merokok (79%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti memberi saran untuk penderita hipertensi diharapkan dapat mematuhi diet yang dianjurkan utamanya dalam pola konsumsi bahan makanan zat gizi lemak dan natrium, serta mengurangi kebiasaan merokok bagi penderita hipertensi yang masih merokok hingga saat ini.

Kata Kunci : Pola Konsumsi Lemak, Pola Konsumsi Natrium, Kebiasaan Merokok, Hipertensi

**THE DESCRIPTION OF FAT AND SODIUM CONSUMPTIONS WITH
SMOKING HABITS IN MALE PATIENTS WITH HYPERTENSION FROM
50 TO 60 YEARS OLD IN WORKING AREA OF PUSKESMAS MANUKAN
KULON SURABAYA**

ABSTRACT

Blood pressure is the blood's force or power to go through artery wall and measured in millimeter mercury (mmHg). Hypertension happens when there is a rise in blood pressure chronically. Those who is with 140/90 mmHg is suffering Hypertension. The case of hypertension in Indonesia, East Java and Surabaya is rising significantly since 2013 to 2018.

The purpose of this study is to know the description of fat and sodium consumption with smoking habit in people with hypertension in working area of Puskesmas Manukan Kulon Surabaya.

This study uses observational method with descriptive design.. There are 62 males correspondent as subject of this research with age around 50 to 64 years old that are doing medical check up in Puskesmas Manukan Kulon Surabaya from June 2019 to August 2019.

The result shows that correspondent with age 60 to 64 years old (59.7%) and the hypertension classification with the highest number is hypertension grade 1 (69.4%). Some of the correspondent have normal fat consumption (54.9%), high sodium consumption (59.7%), and those who are smoking (79%).

The results of this study, the writer suggests that people with hypertension should obey the diet protocol which consist of the consumption of fat and sodium and also reducing the smoking habit for those who are still smoking.

Keywords: Fat Consumption, Sodium Consumption, Smoking Habits, Hypertension