

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, KALIUM DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS JAGIR SURABAYA

ABSTRAK

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah terus-menerus meningkatkan tekanan. Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah asupan makanan. Hal ini dikarenakan makanan mempunyai peranan yang berarti dalam meningkatkan tekanan darah seperti konsumsi natrium, kalium dan lemak yang berlebih. Kejadian hipertensi di Jawa Timur menempati peringkat ke-6 dengan prevalensi sebesar 36,32% (Kemenkes, 2018). Hal ini didukung pada data grafik 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Jagir Surabaya di bulan September 2019, hipertensi menempati peringkat ke-3 dengan jumlah penderita 394 jiwa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan natrium, kalium dan asupan lemak dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Jagir Surabaya.

Penelitian ini termasuk penelitian observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah rerata dari seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Jagir Surabaya pada bulan September – November 2019 yaitu sebanyak 277 orang. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 40 responden. Teknik pengambilan sampel yang dipilih yaitu *simple random sampling*. Analisa data menggunakan uji statistik *Spearman*.

Pada penelitian kali ini diperoleh ada hubungan antara asupan natrium, kalium dan lemak dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Jagir Surabaya, dengan nilai p secara berurutan yaitu $p = 0,011 < \alpha$; $p = 0,011 < \alpha$; $p = 0,044 < \alpha$.

Diperlukan peningkatan pelayanan pojok gizi yang lebih optimal dengan adanya perbaikan mekanisme pelayanan di Puskesmas Jagir Surabaya, dan diharapkan penderita hipertensi dapat mengurangi asupan natrium dan lemak sesuai kebutuhan serta menambah asupan kalium sesuai kebutuhan agar dapat mengurangi peningkatan tekanan darah.

Kata kunci : *Hipertensi, Asupan Natrium, Asupan Kalium, Asupan Lemak*

RELATIONSHIP BETWEEN OF SODIUM INTAKE, POTASSIUM INTAKE, AND FAT INTAKE WITH INCIDENCE OF HYPERTENSION IN PUSKESMAS JAGIR SURABAYA

ABSTRACT

Hypertension, also known as high blood pressure, is a condition where blood vessels continuously increase pressure. One of the factors causing hypertension is food intake. This is because food has a meaningful role in increasing blood pressure such as sodium consumption, potassium consumption and fat consumption. The incidence of hypertension in East Java ranks 6th with a prevalence of 36.32% (Kemenkes, 2018). It is supported on the graph data that the 10 most diseases in the Puskesmas Jagir Surabaya in September 2019, hypertension ranked 3rd with the number of sufferers 394.

The purpose of this research is to know the relationship between of sodium intake, potassium intake, and fat intake with incidence of hypertension in Puskesmas Jagir Surabaya.

This research is an observational research by using *cross sectional* approach. The population of this study is the average of all hypertension patients in Surabaya's Jagir Puskesmas in September – November 2019, which is 277 people. Large samples on this study were as much as 40 respondents. The selected sampling technique is *simple random sampling*. Data analysis using the Spearman statistical test.

In this study, there was a link between intake of sodium, potassium, and fat with the incidence of hypertension in Puskesmas Jagir Surabaya, with the value $p = 0.011 < \alpha$; $p = 0.011 < \alpha$; $p = 0.044 < \alpha$.

There is a need to improve the nutrition services to be more optimal by improving the service mechanism of health in Puskesmas Jagir Suarabaya, and expected patients with hypertension can reduce the intake of sodium and fat as needed and increase the intake of potassium as needed can reduce the increase in blood pressure.

Keywords : *Hypertension, Sodium Intake, Potassium Intake, Fat Intake.*