

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSUMSI GARAM SEHARI-HARI DENGAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAYAMAN KECAMATAN SOLOKURO LAMONGAN

Oleh : Putri Amelia Rhomadhoni

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial, di mana salah satu faktor risikonya adalah konsumsi garam berlebihan yang dapat mempengaruhi mekanisme tubuh dalam meregulasi tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi garam sehari-hari dengan tekanan darah pada klien hipertensi di Puskesmas Payaman Kecamatan Solokuro Lamongan.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik korelasional melalui pendekatan *cross sectional*. Besar sampel pada penelitian ini yaitu 60 orang dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah menggunakan alat *sphygmomanometer* & stetoskop. Sedangkan data tingkat konsumsi garam menggunakan format SFFQ dengan wawancara dan dihitung menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar klien hipertensi memiliki tingkat konsumsi garam sehari-hari yang tinggi dan sebagian kecil memiliki tingkat konsumsi garam yang rendah. Sebagian besar klien hipertensi mengalami tekanan darah hipertensi derajat 2 dan hampir setengahnya mengalami tekanan darah hipertensi derajat 1. Pada penelitian ini tekanan darah kategori hipertensi derajat 2 lebih banyak terjadi pada tingkat konsumsi garam yang tinggi dibandingkan dengan tingkat konsumsi garam yang rendah. Hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan antara tingkat konsumsi garam sehari-hari dengan tekanan darah pada klien hipertensi di Puskesmas Payaman Kecamatan Solokuro Lamongan.

Diharapkan masyarakat dapat mempelajari pentingnya mengurangi konsumsi garam sehari-hari untuk pencegahan peningkatan tekanan darah sehingga masyarakat dapat menerapkan pola hidup yang sehat dan tekanan darah tetap terkontrol dengan baik.

**Kata Kunci : Konsumsi Garam, Tekanan Darah, Hipertensi**

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF DAILY SALT CONSUMPTION AND BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE CLIENTS AT THE PAYAMAN HEALTH CENTER, SOLOKURO LAMONGAN DISTRICT***

*By : Putri Amelia Rhomadhoni*

*Hypertension is a multifactorial disease, where one of the risk factors is excessive salt consumption which can affect the body's mechanism in regulating blood pressure. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of daily salt consumption and blood pressure in hypertensive clients at the Payaman Health Center, Solokuro Lamongan District.*

*The type of research used in this study is correlational analytics through a cross sectional approach. The sample size in this study was 60 people with random sampling techniques. Data collection is done by measuring blood pressure using a sphygmomanometer & stethoscope. Meanwhile, salt consumption level data uses the SFFQ format with interviews and is calculated using the Nutrisurvey application. The data obtained was then analyzed using the Chi-Square correlation test.*

*The results of this study indicate that the majority of hypertensive clients have a high level of daily salt consumption and a small proportion have a low level of salt consumption. Most of the hypertensive clients had blood pressure degree 2 hypertension and almost half had blood pressure hypertension degree 1. In this study blood pressure in the category 2 hypertension occurred more at high salt consumption levels than at low salt consumption levels. Statistical test results showed that there was a relationship between the level of daily salt consumption and blood pressure in hypertensive clients at the Payaman Health Center, Solokuro Lamongan District.*

*It is hoped that people can learn the importance of reducing daily salt consumption to prevent increased blood pressure so that people can apply a healthy lifestyle and blood pressure remains well controlled.*

***Keywords : Salt Consumption, Blood Pressure, Hypertension***