

ABSTRAK

DEVI KUSUMANINGRUM. 2020. Pengaruh Asupan Natrium, Lemak, Aktifitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang. Pembimbing : Sutomo Rum Teguh K., SKM., M.Kes dan Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan kondisi tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Faktor resiko yang merupakan penyebab dari penyakit hipertensi seperti tingginya asupan natrium, asupan lemak, dan kurangnya aktifitas fisik. Tujuan penelitian ini menganalisis asupan natrium, lemak, aktifitas fisik dan menghubungkan dengan tekanan darah pasien Hipertensi rawat jalan di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.

Jenis penelitian yaitu observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2019 – Januari 2020 di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang. Jumlah sampel 30 orang pasien Hipertensi. Karakteristik pasien, asupan natrium dan lemak, aktifitas fisik diperoleh dengan wawancara, 2x24 jam *food recall*, 5x24 jam *food record* modifikasi, dan formulir IPAQ. Data tekanan darah diperoleh berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh perawat di Puskesmas Mulyorejo.

Hasil penelitian menunjukkan asupan natrium yang tidak sesuai dan aktifitas fisik yang rendah tidak mempengaruhi tekanan darah pasien hipertensi, sebaliknya asupan lemak yang tidak sesuai mempengaruhi tekanan darah pasien hipertensi. Factor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah seperti usia, jenis kelamin, obesitas, stress, gaya hidup, dan konsumsi makanan

Perlu diberikan konsultasi lebih lanjut tentang diet rendah garam, sebab ada sebagian pasien hipertensi belum mengetahui tentang batasan konsumsi garam dan makanan sumber natrium.

Kata Kunci : *Asupan natrium, lemak, aktifitas fisik, tekanan darah.*

ABSTRACT

DEVI KUSUMANINGRUM. 2020. Effects of Sodium, Fat, and Physical Activity Influence on Blood Pressure of Outpatient Hypertension Patients in Mulyorejo Public Health Center in Malang City. Supervisor : Sutomo Rum Teguh K., SKM., M.Kes and Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc.

Hypertension is a non-communicable disease with a blood pressure of more than 140/90 mmHg. Risk factors which are the cause of hypertension such as high sodium intake, fat intake, and deficient of physical activity. The purpose of this research was to analyze the intake of sodium, fat, physical activity and to relation with blood pressure in outpatient hypertension patients at the Mulyorejo Public Health Center in Malang City.

The type of research is analytic observational with cross sectional research design. The study was conducted in December 2019 - January 2020 at the Mulyorejo Public Health Center in Malang City. The number of samples was 30 hypertensive patients. Patient characteristics, sodium and fat intake, physical activity were obtained by interview, 2x24 hours of food recall, 5x24 hours of modified food record, and IPAQ form. Blood pressure data were obtained based on measurements made by nurses at the Mulyorejo Health Center.

The results showed that sodium intake and low physical activity did not affect the blood pressure of hypertensive patients, otherwise the fat intake affected the blood pressure of hypertensive patients. Other factors that influence blood pressure such as age, sex, obesity, stress, lifestyle, and food consumption

Further consultation should be given about a low salt diet, because there are some hypertensive patients not yet aware of the limits on salt consumption and sodium food sources.

Keywords: Sodium intake, fat, physical activity, blood pressure