

ABSTRAK

Khoirun Nisak, 2024. *Gambaran Tingkat Konsumsi Protein, Natrium, dan Kalium pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr Harjono Soedigdoarto Ponorogo.* Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma 3 Fizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Malang. (Di bawah bimbingan **Fifi Luthfiah, SST.,M.Kes**)

Latar belakang : Hipertensi adalah merupakan penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Penyakit ini seringkali disebut *silent killer* karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena selain berfungsi sebagai sumber energi dalam tubuh juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Natrium adalah ion utama yang terdapat pada cairan ekstraseluler. kalium merupakan ion bermuatan positif, akan tetapi berbeda dengan natrium, kalium terutama terdapat didalam sel, sebanyak 95% kalium berada didalam cairan intraseluler.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode observasional kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui Gambaran tingkat konsumsi protein, natrium dan kalium pada pasien hipertensi di RSUD Dr Harjono Soedigdoarto Ponorogo.

Hasil : Hasil penelitian diperoleh asupan protein kurang sebesar 61,8%. Asupan natrium sebagian besar yang dikonsumsi responden yaitu asupan natrium lebih sebesar 118% dan asupan kalium sebesar 35% yang termasuk defisit tingkat berat . Pengukuran tekanan darah pada responden sebagian besar yaitu mengalami hipertensi tingkat I sebanyak 45% dan hipertensi tingkat II sebanyak 55%.

Kesimpulan : Kesimpulan penelitian diperoleh data asupan protein pada penderita hipertensi termasuk dalam kategori defisit tingkat berat, asupan natrium dalam kategori berlebih dan asupan Kalium dalam kategori defisit tingkat berat

Kata kunci : Tingkat Konsumsi, Protein, Natrium, Kalium, dan Hipertensi