

## ABSTRAK

**Faizah Triantika Meiriana Putri, 2023. Hubungan Asupan Lemak, Asupan Natrium, Status Gizi, serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo, Pembimbing: Endang Widajati, SST., M.Kes., RD dan Dr. Nur Rahman, STP., MP., RD.**

**Latar Belakang:** Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi masih menjadi penyebab paling umum terjadinya penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya, Hipertensi disebut sebagai silent killer karena seringkali muncul tanpa gejala. Asupan lemak, asupan natrium, status gizi, serta aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Asupan lemak yang tinggi dapat meningkatkan risiko aterosklerosis yakni penyempitan pembuluh darah sehingga menghambat aliran darah dan menyebabkan tekanan darah tinggi. Asupan natrium yang tinggi dapat memicu terjadinya peningkatan volume plasma dan curah jantung sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Status gizi obesitas akan meningkatkan beban jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh, akibatnya tekanan darah cenderung lebih tinggi. Selain itu, aktivitas fisik yang rendah cenderung menyebabkan frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi dan mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi sehingga semakin keras otot jantung dalam memompa darah yang akan menyebabkan kenaikan tekanan darah.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, status gizi, serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo

**Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yang melibatkan 32 responden dengan usia  $\geq 45$  tahun. Pengambilan data asupan lemak dan asupan natrium menggunakan formulir Food Recall 3x24 jam, untuk pengambilan data status gizi dilakukan dengan cara pengukuran secara langsung, dan pengambilan data aktivitas fisik menggunakan formulir PAL (*Physical Activity Level*). Analisa data penelitian menggunakan uji statistik korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan *p-value* 0,05.

**Hasil:** Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi ( $p = 0,000$ ), terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ( $p = 0,000$ ), terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi ( $p = 0,004$ ), tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ( $p = 0,415$ ).

**Simpulan:** Terdapat hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, dan status gizi dengan kejadian hipertensi serta tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo.

**Kata kunci :** Hipertensi, Asupan Lemak, Asupan Natrium, Status Gizi, Aktivitas Fisik.