

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO (NATRIUM, KALIUM, MAGNESIUM) DENGAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LIMO

Widya Prima Ramadhanty

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama baik di Indonesia maupun dunia. Hipertensi juga dikenal sebagai “*silent killer*” karena penyakit ini tidak menunjukkan tanda dan gejala yang jelas. Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah tingginya asupan lemak dan natrium serta rendahnya asupan kalium dan magnesium. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan asupan zat gizi mikro (natrium, kalium, dan magnesium) dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di UPT Puskesmas Limo. Penelitian *cross sectional* ini diikuti oleh 55 responden dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini mendapatkan proporsi responden yang mengalami hipertensi stage 1 sebesar 50,9% dan hipertensi stage 2 sebesar 49,1%. Data konsumsi makanan dikumpulkan dengan wawancara menggunakan SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Quesioner*) selama satu bulan terakhir. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak ($p = 0,001$), asupan natrium ($p = 0,000$), dan asupan magnesium ($p = 0,004$) dengan hipertensi. Faktor yang tidak berhubungan, yaitu asupan kalium ($p = 0,940$). Perlu adanya pencegahan yang harus dilakukan masyarakat, yaitu dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan modifikasi gaya hidup agar faktor-faktor risiko hipertensi dapat terkendali.

Kata Kunci : Hipertensi, Lemak, Natrium, Kalium, Magnesium

THE CORRELATION BETWEEN FAT INTAKE AND MICRONUTRIENT INTAKE (SODIUM, POTASSIUM, AND MAGNESIUM) WITH HYPERTENSION ON OUTPATIENT PATIENTS IN LIMO HEALTH CENTER

Widya Prima Ramadhanty

Abstract

Hypertension is a non-infectious disease which is still a major health problem in Indonesia and the world. Hypertension is also called the “*silent killer*” because it does not show any signs and symptoms. Several risk factors that can affect blood pressure are high fat and sodium intake also low intake of potassium and magnesium. This study aimed to determine the correlation between fat intake and micronutrient intake (sodium, potassium, and magnesium) with hypertension on outpatient patients in Limo Health Center. This *cross sectional* study was followed ini diikuti by 55 respondents by used *purposive sampling*. Data analysis was performed using univariate and bivariate by *chi-square test*. The results of this research was the proportion of respondents who have hypertension stage 1 for about 50,9% and hypertension stage 2 for about 49,1%. Nutrients contents were obtained by interview using SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Quesioner*) for the past month. The results of bivariate analysis showed correlation between fat intake ($p = 0,001$), sodium intake ($p = 0,000$), and magnesium intake ($p = 0,004$) with hypertension. There were not significant correlation between potassium intake ($p = 0,940$) with hypertension. Prevention needed to be done by the community, that is by doing a routine blood pressure check and lifestyle modification so the risk factors of hypertension can be controlled.

Keyword : Hypertension, Fat, Sodium, Potassium, Magnesium