

ABSTRAK

ALFIANI HUSNA AGIRA

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI NATRIUM DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN TEKanan DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI (STUDI OBSERVASIONAL PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAHURIPAN TAHUN 2024)

Hipertensi adalah penyakit *silent killer* yang memicu berbagai penyakit kardiovaskular. Faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi adalah asupan natrium dan persen lemak tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium dan persen lemak tubuh dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di Pos Binaan Terpadu (Posbindu) wilayah kerja Puskesmas Kahuripan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Responden penelitian adalah pasien hipertensi berusia 18-60 tahun berjumlah 91 orang. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner karakteristik responden, *Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)*, *Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)*, dan *Sphygmomanometer*. Data dianalisis melalui uji statistik *Chi-square*. Sebagian besar responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 64 orang (70,3%). Responden memiliki kebiasaan konsumsi natrium berlebih (56%) dan persen lemak tubuh berlebih (88%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan kebiasaan konsumsi natrium ($p=0,001$) dan persen lemak tubuh ($p=0,209$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dan tidak terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pasien hipertensi disarankan untuk selalu menjaga pola makan, rutin mengonsumsi obat hipertensi, dan memeriksa tekanan darah di Pos Binaan Terpadu (Posbindu) terdekat meskipun tidak ada gejala hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Natrium, Persen Lemak Tubuh