

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2024**

ABSTRAK

ARDELIN DENTYANA

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECUKUPAN NATRIUM, LEMAK,
DAN KALIUM DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN RAWAT
JALAN USIA DEWASA MUDA (20-44 TAHUN)**

(Studi Observasional di Puskesmas Ciamis Tahun 2024)

Tekanan darah merupakan indikator utama untuk melihat kekuatan jantung ketika memompa seluruh darah ke dinding arteri. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan natrium, lemak, dan kalium pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode studi observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis. Jumlah sampel penelitian adalah 116 orang dengan usia 20-44 tahun di Puskesmas Ciamis. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *food recall* 2x24 jam dan buku foto makanan untuk mengukur tingkat kecukupan zat gizi serta alat *sphygmomanometer* untuk pengukuran tekanan darah. Hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* dan OR menyimpulkan ada hubungan antara tingkat kecukupan natrium ($p=0,083$) dan tingkat kecukupan lemak ($p=0,013$) dengan tekanan darah. Tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan kalium ($p=0,345$) dengan tekanan darah. Tingkat kecukupan natrium lebih memiliki risiko 2,8 kali terkena hipertensi dan tingkat kecukupan lemak lebih memiliki risiko 3,7 kali terkena hipertensi. Saran dari penelitian ini diharapkan responden membatasi asupan natrium dengan mengurangi penggunaan garam dapur dan penyedap rasa, serta membatasi konsumsi makanan tinggi lemak. Responden juga diharapkan mengonsumsi makanan tinggi kalium.

Kata Kunci: tekanan darah, tingkat kecukupan kalium, tingkat kecukupan lemak, tingkat kecukupan natrium