

“HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI,
ASUPAN LEMAK, NATRIUM DAN KALIUM TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
(PUSKESMAS GUCIALIT KABUPATEN LUMAJANG)”

Vindia Chica Queenisha Ayundasari
Program Studi Gizi Klinik
Jurusan Kesehatan

ABSTRAK

Hipertensi adalah sebuah keadaan tekanan darah seseorang lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg setelah beberapa kali pemeriksaan. Data Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Kabupaten Lumajang memiliki prevalensi hipertensi sebesar 29,7% pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet hipertensi, asupan lemak, natrium, dan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gucialit. Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 46 pasien hipertensi yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Data diuji dengan analisis *Chi Square*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner tingkat pengetahuan diet hipertensi, buku foto makanan, dan form *food recall 1x24 jam*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 71,7% responden memiliki tingkat pengetahuan diet hipertensi kategori baik, 65,2% memiliki asupan lemak cukup, 52,2% asupan natriumnya cukup, 76,1% asupan kaliumnya kurang, dan 56,5% responden mengalami hipertensi derajat I. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet hipertensi dengan tekanan darah, asupan lemak dengan tekanan darah, asupan natrium dengan tekanan darah, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalium dengan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Kalium, Lemak, Natrium, Tingkat Pengetahuan.