



Gambaran Asupan Natrium, Kalium dan Lemak Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2022

Zurni Nurman¹, Regita Hefi Zafira¹, Kasmiyetti¹

¹Jurusan Gizi Prodi D III Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang, Indonesia

*Penulis Korespondensi:

Nama : Regita Hefi Zafira
Jurusan Gizi Prodi D III Gizi,
Poltekkes Kemenkes Padang
Indonesia
Email:
gitasafirabkt@gmail.com

Article info:

Diterima : 19-12-2022

Disetujui : 22-5-2023

This is an **Open Access** article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms.

Abstrak

Prevalensi hipertensi berdasarkan data dari Puskesmas Biaro tahun 2020 ada sebanyak 11,4%. Masalah hipertensi tidak lepas dari perubahan pola makan. Makanan yang dikonsumsi seperti makanan tinggi natrium dan lemak serta rendah kalium. Kalium bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah. Tujuan penelitian untuk melihat gambaran asupan natrium, kalium dan lemak pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2022. Penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian dilakukan mulai bulan Januari 2022 hingga Juni 2022. Sampel berjumlah 34 orang yang diambil secara *accidental sampling* dengan kriteria pasien hipertensi rawat jalan, berusia 39 samapi 65 tahun dan bisa berkomunikasi dengan baik. Data primer dalam penelitian ini adalah tekanan darah yang diukur oleh petugas Puskesmas. Data asupan natrium, kalium dan lemak diperoleh dengan menggunakan form *Food Recall* dan Form *SQ-FFQ*. Data terkumpul diolah dengan SPSS dan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan asupan natrium, kalium dan lemak penderita hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan natrium lebih (97,4%) dengan rata-rata asupan natrium 1.521, 87 mg/hr, 97,1% responden memiliki asupan kalium kurang dengan rata-rata asupan kalium 3.213, 59 mg/hari, 82,4% responden memiliki asupan lemak kurang dengan rata-rata asupan lemak 66,3 gr/hari. Berdasarkan AKG tahun 2019, kelebihan asupan natrium 1% dari kebutuhan, sedangkan kalium masih kurang 31,63% dari kebutuhan dan lemak melebihi dari kebutuhan sebesar 5,29%. Disarankan kepada masyarakat penderita hipertensi untuk dapat merubah pola makan tinggi lemak dan natrium, banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan serta dapat mengontrol tekanan darah agar tetap normal.

Kata kunci : Kalium, Lemak, Natrium, Tekanan darah

Abstract

The prevalence of hypertension based on data from the Biaro Health Center in 2020 is 11,4%. The problem of hypertension cannot be separated from changes in diet. Foods consumed such as foods high in sodium and fat and low in potassium. Potassium is useful for controlling blood pressure. The aim of the study was to see an overview of sodium, potassium and fat intake in hypertensive outpatients at the Biaro Health Center in Agam Regency in 2022. This research is descriptive in nature. The study was conducted from January 2022 to June 2022. A sample of 34 people was taken by accidental sampling with the criteria of outpatient hypertension patients, aged 39 to 65 years and able to communicate well. Primary data in this study was blood pressure measured by health center staff. Data on sodium, potassium and fat intake were obtained using the food Recall form and the SQ-FFQ form. The collected data were processed with SPSS and analyzed descriptively to describe the sodium, potassium and fat intake of hypertensive patients. The results of this study indicate that most respondents have more sodium intake (97,4%) with an average sodium intake of 1,521.87 mg/day, 97,1% of respondents have less potassium intake with an average potassium intake of 3,213.59 mg/day, 82,4% of respondents had less fat intake with an average fat intake of 66,3 g/day. Based on the 2019 RDA, excess sodium intake is 1% of requirement, while potassium is still lacking 31,63% of requirement and fat exceeds requirement of 5.29%. It is recommended for people with hypertension to be able to change their diet high in fat and sodium, eat more consume vegetables and fruits and can control blood pressure to stay normal.

Keywords : Potassium, Fat, Sodium, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu ≥ 140 mmHg dan diastolic ≥ 90 mmHg (WHO 2019). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan sekitar 1.13 miliar orang didunia menyandang hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi meningkat setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu faktor utama kematian global dan diperkirakan telah menyebabkan 9,4 juta kematian. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (1).

Kejadian hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan, hal ini dilihat dari hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 (Riskesdas, 2013) prevalensi hipertensi adalah sebesar 25,8% dan meningkat menjadi 34,1% (Riskesdas 2018) yaitu meningkat sebesar 8,3%. Peningkatan kejadian hipertensi juga terjadi di Sumatera Barat dilihat dari data Riskesdas 2013 yaitu 22,6% menjadi 25,1% (Riskesdas 2018) meningkat sebesar 2,56% (2).

Berdasarkan data Riskesdas Sumbar 2018, prevalensi hipertensi penduduk usia ≥ 18 tahun di Kabupaten Agam sebesar 10,64% sedangkan untuk rata-rata di Provinsi Sumatera Barat sebesar 10,41%. Kabupaten Agam memiliki 16 kecamatan, salah satunya Kecamatan IV Angkek. Di Kecamatan IV Angkek, salah satu posyandu yang data hipertensinya meningkat dari tahun 2019 dan 2021 yaitu Puskesmas Biaro. Data profil kesehatan Puskesmas Biaro Kecamatan IV Angkek tahun 2020 bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 11,4% se-Kecamatan IV Angkek, sedangkan pada tahun sebelumnya yaitu 2019 prevalensi hipertensi di Puskesmas Biaro sebanyak 9,4%. Penyakit hipertensi tahun 2020 di Puskesmas Biaro termasuk dari sepuluh penyakit tidak menular lainnya yang tertinggi penderitanya (3).

Saat ini hipertensi menjadi *the silent disease* terhadap masyarakat modern. Masalah hipertensi tidak lepas dari perubahan pola makan seseorang. Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang dikonsumsi seperti makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium, minuman kaleng, bumbu-bumbu masak, alcohol dan seterusnya. Selain itu asupan garam yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi (4).

Dihat dari kebiasaan konsumsi masyarakat diwilayah kerja Puskesmas Biaro lebih sering membeli jajanan yang gurih dan umumnya menyukai olahan makanan yang bersantan. Selain itu, masyarakat senang mengonsumsi gorengan yang kurang memperhatikan penggunaan minyak pada waktu penggorengannya.

Salah satu faktor risiko dari hipertensi adalah kelebihan asupan natrium. Natrium adalah ion utama yang terdapat pada cairan ekstraseluler. Asupan natrium yang meningkat menyebabkan volume cairan ekstraseluler meningkat. Hal ini menyebabkan tubuh meretensi cairan yang akan berujung pada peningkatan volume darah. Peningkatan volume darah menyebabkan jantung perlu memompa darah lebih keras sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi (5).

Selain mengontrol asupan natrium, mengonsumsi bahan makanan yang tinggi kandungan kalium juga bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah agar tekanan darah menjadi normal dan terjadi keseimbangan antara natrium dan kalium dalam tubuh. Kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa asupan rendah kalium akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah dan renal vascular

remodeling yang mengindikasikan terjadinya resistensi pembuluh darah pada ginjal. Pada populasi dengan asupan tinggi kalium, tekanan darah dan prevalensi hipertensi lebih rendah dibandingkan dengan populasi yang mengonsumsi sumber makanan rendah kalium (6).

Selain dari asupan natrium yang berlebih, hipertensi juga dipengaruhi oleh asupan lemak terutama lemak jenuh. Dalam tubuh manusia, lemak jenuh meningkatkan kadar kolesterol LDL, dan dapat menimbulkan penyakit jantung koroner (PJK), hipertensi dan stroke. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Nancy Swanida Henriette Malonda dkk, diperoleh bahwa 52,6% lansia sering mengonsumsi lemak jenuh sedangkan sisanya yang tidak hipertensi hanya 25% yang sering mengonsumsi lemak jenuh. Hasil penelitian diperoleh bahwa lansia yang sering mengonsumsi lemak jenuh mempunyai risiko 3,33 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang jarang mengonsumsi lemak jenuh.

Kelebihan asupan lemak dapat menyebabkan arterosklerosis. Penyempitan pembuluh darah ini menyebabkan aliran darah menjadi kurang lancar sehingga dapat menyebabkan penyumbatan darah yang berdampak terhadap gangguan suplai oksigen dan zat makanan ke organ tubuh. Penyempitan dan penyumbatan lemak ini memicu jantung untuk memompa darah lebih kuat memasok kebutuhan darah ke jaringan. Akibat tekanan darah meningkat, maka terjadilah hipertensi (7). Hasil penelitian Lusi Ayu Kartika dkk, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi ($p=0,009$). Responden dengan asupan lemak lebih berisiko 3,8 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi (8). Penelitian yang dilakukan oleh Nurpalah dan Rosita tahun 2014 menyatakan bahwa kolesterol berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Penumpukan lemak dalam pembuluh darah menyebabkan diameter pembuluh darah semakin sempit sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.

Rumusan masalah pada penelitian adalah bagaimanakah gambaran asupan natrium, kalium dan lemak pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2022?. Adapun tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran asupan natrium, kalium dan lemak pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2022. Tujuan khususnya adalah diketahuinya gambaran rata-rata tekanan darah, asupan natrium, asupan kalium dan asupan lemak penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Biaro, Kabupaten Agam.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian dilakukan di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam, dimulai dari bulan September 2021 sampai Juni 2022. Populasi penelitian adalah semua penderita hipertensi rawat jalan usia 39-65 tahun yang pernah berobat di Puskesmas Biaro dan berdomisili di Wilayah kerja Puskesmas Biaro yang berjumlah 254 orang. Sampel adalah penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Biaro yang diambil secara *Accidental Sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil responden yang ada atau berada di tempat pengambilan sampel. Pengambilan sampel menggunakan rumus finit. Hasil perhitungan, didapatkan sampel sebanyak 34 orang.

Proses pengumpulan data, alat yang digunakan adalah kuisisioner form *food recall* dan *SQ-FFQ*. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan sekunder. Cara pengumpulan data adalah sebagai berikut; untuk data primer, dikumpulkan langsung dilapangan oleh peneliti dengan menggunakan form *food recall* dan *SQ-FFQ*. Data yang dikumpulkan berupa asupan natrium, kalium, lemak dan tekanan darah. Tekanan darah diukur oleh petugas Puskesmas Biaro. Pengambilan sampel dilakukan di Puskesmas Biaro secara langsung setelah mendapat izin oleh

pihak puskesmas, jika responden tidak punya waktu untuk wawancara di puskesmas secara langsung, peneliti meminta pasien mewawancarai di rumah pasien. Data sekunder dalam penelitian ini adalah mengenai gambaran umum pasien yang terdiri dari data umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan responden yang didapat dari Medical Record pasien dan gambaran umum lokasi penelitian.

Pengolah data dilakukan beberapa tahapan yaitu pemeriksaan data, pengkodean data, memasukkan data, membersihkan data. Data yang diperoleh dianalisa secara univariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan variabel penelitian dengan tabel distribusi frekuensi yaitu variabel asupan natrium, kalium dan lemak pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Biaro Tahun 2022. Data juga ditampilkan dalam bentuk kategori asupan yang dibagi atas 3 kategori yaitu cukup, kurang dan lebih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini yang menjadi responden yaitu pasien yang berusia 39-65 tahun yang pernah datang berobat ke Puskesmas Biaro tahun 2021 dan yang memiliki data tekanan darah tinggi. Responden yang diambil adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 27 orang (79,4%) dan responden yang paling banyak berusia 39-49 tahun sebanyak 24 responden (70,6%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	20,6
Perempuan	27	79,4
Umur		
39-49	24	70,6
50-59	8	23,5
60-69	2	5,9
Jumlah	34	100

Hasil Analisis Data Univariat

a. Gambaran tekanan darah Sistolik dan Diastolik

Gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik responden dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden 164,7 mmHg±18,83 mmHg dan rata-rata tekanan diastolic 91,38 mmHg±11,97 mmHg.

Tabel 2. Gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik responden di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2022

Tekanan darah	Mean (mmHg)	Minimum (mmHg)	Maksimum (mmHg)	SD (mmHg)
Sistolik	164,7	140	211	18,83
Diastolik	91,38	70	117	11,97

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa lebih dari separoh responden memiliki hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 20 responden (58,8%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi

Karakteristik	n	%
Hipertensi tingkat 1	14	41,2
Hipertensi tingkat 2	20	58,8
Jumlah	34	100

Rata-rata dan distribusi responden menurut asupan natrium

Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan natrium dapat dilihat pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki asupan natrium yang lebih yaitu 29 orang (85,3%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan natrium

Asupan Natrium	n	%
Cukup	5	14,7
Lebih	29	85,3
Jumlah	34	100

Rata-rata Asupan Natrium

Rata-rata asupan natrium responden dapat dilihat pada tabel 5. Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa rata-rata asupan natrium responden 1.521,87 gr/hari.

Tabel 5. Rata-rata asupan natrium responden

Variabel	Mean (mg)	Minimum (mg)	Maksimum (mg)
Asupan Natrium	1.521,87	1.366	1.637

Rata-rata dan distribusi responden menurut asupan kalsium

Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan kalium dapat dilihat pada tabel. Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki asupan kalium yang kurang yaitu sebanyak 33 orang (97,1%).

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan kalium

Asupan kalium	n	%
Cukup	1	2,9
Kurang	33	97,1
Jumlah	34	100

Rata-rata asupan kalium

Rata-rata asupan kalium responden dapat dilihat pada tabel 7. Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa rata-rata asupan kalium responden 3.213,59 mg/hari.

Tabel 7. Rata-rata asupan kalium responden

Variabel	Mean (mg)	Minimum (mg)	Maksimum (mg)
Asupan kalium	3.213,59	1.879	4.761

Rata-rata dan distribusi responden menurut asupan lemak

Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan lemak dapat dilihat pada tabel 8. Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden asupan lemak yang lebih yaitu sebanyak 28 orang (82,4%)

Tabel 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan lemak

Asupan lemak	n	%
Cukup	6	17,6
Lebih	28	82,4
Jumlah	34	100

Rata-rata asupan lemak

Rata-rata asupan lemak responden dapat dilihat pada tabel 9. Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa rata-rata asupan lemak responden 66,3 gr/hari

Tabel 9. Rata-rata asupan lemak responden

Variabel	Mean (gr)	Minimum (gr)	Maksimum (gr)
Asupan lemak	66,3	46	110

PEMBAHASAN

Berdasarkan gambaran umum responden diketahui bahwa penderita hipertensi lebih banyak terjadi pada usia 39-49 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah, dkk tahun 2016, mengatakan bahwa adanya hasil yang signifikan antara umur dengan kejadian hipertensi, dimana semakin bertambahnya umur maka tekanan darah juga akan mengalami peningkatan dan dinding arteri akan mengalami penebalan yang disebabkan oleh penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit dan kaku.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hipertensi lebih berisiko terjadi pada perempuan pada usia 42 tahun ke atas dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan

Polli. R, dkk tahun 2016 yang menyebutkan kejadian hipertensi lebih berisiko terjadi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan saat berusia sebelum 45 tahun. Saat usia 45 tahun ke atas, perempuan lebih berisiko mengalami hipertensi dikarenakan pengaruh hormon. Wanita yang memasuki masa *menopause* lebih berisiko untuk mengalami obesitas yang akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Asupan natrium responden dari hasil penelitian jika dibandingkan dengan AKG tahun 2019 melebihi dari kebutuhannya, rata-rata asupannya 1.521,87 gr/hari. Asupan natrium, berdasarkan AKG tahun 2019 untuk kebutuhan normal asupan natrium pada laki-laki dan perempuan usia 39-49 sebesar 1.500 mg sedangkan untuk usia 50-64 tahun 1.300 mg untuk laki-laki dan 1.400 mg untuk perempuan⁹. Distribusi responden berdasarkan asupan natrium responden pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kholifah, Fitri Nur tahun 2018, yang menyatakan bahwa asupan natrium penderita hipertensi rata-rata lebih dari kebutuhan yaitu 80,7%. Begitu juga dengan penelitian Yuriah tahun 2018, menyatakan bahwa responden dengan asupan natrium yang lebih mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mulyati tahun 2011 mengenai hubungan pola konsumsi natrium kalium dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUP Makassar yang menunjukkan bahwa sebesar 55.3% responden memiliki asupan natrium yang berlebih. Asupan natrium responden dengan kategori lebih disebabkan karena responden sering mengonsumsi sumber natrium yang terdapat dalam bumbu dan protein seperti sering mengonsumsi ikan asin, makanan dengan olahan bersantan, daun singkong dan makanan dengan olahan ditumis. Asupan natrium yang berlebih pada responden disebabkan lebih dominan diperoleh dari asupan garam dan bumbu penyedap. Berdasarkan data *food recall* 2x24 jam dan SQ-FFQ juga diketahui bahwa sebagian besar responden masih belum mengetahui contoh bahan makanan yang mengandung natrium yang dapat meningkatkan dan berisiko terjadinya hipertensi. Banyaknya responden yang memiliki asupan natrium berlebih (85,3%) disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya; konsumsi sumber natrium yang berlebih seperti pada garam dapur, bumbu penyedap dan bahan makanan tinggi natrium, serta pengetahuan responden yang kurang terkait bahan makanan tinggi natrium.

Asupan Kalsium, berdasarkan AKG 2019 kebutuhan normal kalium satu hari adalah ≥ 4.700 mg untuk usia 19-80 tahun ke atas⁹. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ramadhani DH, dkk (2017) yang menyebutkan asupan kalium yang cukup atau yang sesuai dengan kebutuhan sehari dapat menurunkan tekanan darah yang menderita hipertensi, dimana asupan kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah, sedangkan asupan kalium yang rendah akan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hasna, dkk (2014) mengenai hubungan asupan kalium, kalsium dan magnesium dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause yang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (97,1%) memiliki asupan kalium <80% dari kebutuhan.

Berdasarkan hasil *food recall* 2x24 jam, diketahui bahwa responden dengan asupan kalium yang masuk kategori kurang disebabkan karena responden kurang suka mengonsumsi makanan sumber kalium tinggi seperti sayuran, kacang-kacangan dan buah-buahan. Dari data *food recall* dan SQ-FFQ tersebut juga diketahui bahwa sebagian besar responden masih belum mengetahui contoh bahan makanan tinggi kalium yang dapat menurunkan atau mencegah terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian rata-rata asupan kalium pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Biaro pada kategori kurang sebanyak 33 orang (97,1%) dan pada kategori cukup 1 orang (2,9%) yang artinya sebagian besar responden belum atau kurang mengetahui makanan tinggi kalium dan responden yang kurang mengonsumsi makanan dengan sumber kalium tinggi.

Asupan lemak, berdasarkan AKG 2019, kebutuhan normal lemak satu hari yang dianjurkan adalah 50 gr untuk perempuan usia 50-64 tahun dan 60 gr untuk usia 30-49 tahun sedangkan 60 gr untuk laki-laki usia 50-64 tahun dan 30-49 tahun 70 gr. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2016) yang menyatakan bahwa responden dengan asupan lemak yang berlebih beresiko untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden dengan asupan lemak sedang dan rendah. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Mafaza, Laily Rifka dkk tahun 2016 mengenai analisis asupan lemak dengan terjadinya hipertensi yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (51,9%) memiliki asupan lemak berlebih dari AKG. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rima Pertiwi 2019 yang menunjukkan sebanyak 55,3% responden memiliki asupan lemak berlebih dari AKG.

Konsumsi lemak yang berlebih dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol akan menempel pada dinding pembuluh darah sehingga akan membentuk *plaque*. *Plaque* tersebut akan menyumbat pembuluh darah. Penyempitan pembuluh darah menyebabkan aliran darah kurang lancar, sehingga akan memacu jantung untuk memompa darah menjadi kuat. Akibatnya tekanan darah meningkat.

Berdasarkan hasil data *food recall* dan SQ-FFQ diketahui bahwa responden dengan asupan lemak lebih sering mengonsumsi makanan sumber lemak jenuh seperti daging yang ada lemaknya, minyak kelapa sawit dan santan serta sering mengonsumsi makanan dengan olahan bersantan dan digoreng seperti gulai dan gorengan. Hasil wawancara tersebut juga diketahui bahwa sebagian besar responden belum mengetahui bahan makanan tinggi lemak khususnya lemak jenuh yang perlu dibatasi bagi penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah lebih dari separoh responden di Puskesmas Biaro pada kategori hipertensi tingkat 2 (58,8%) dengan rata-rata tekanan sistolik 164,7 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 91,38 mmHg. Hasil penelitian yang telah didapatkan dibandingkan dengan AKG tahun 2019 berdasarkan usia dari responden diperoleh sebagian besar responden memiliki asupan natrium berlebih (85,3%) dengan rata-rata asupan 1.521,87 mg/hari, sebagian besar responden memiliki asupan kalium kurang (97,1%) dengan rata-rata asupan 3.213,59% dan sebagian besar responden memiliki asupan lemak berlebih (82,4%) dengan rata-rata asupan 66,3%. Saran yang diberikan ke Tenaga Gizi Puskesmas (TPG) adalah agar dapat memberikan penyuluhan tentang pola makan penderita hipertensi khususnya makanan yang tinggi lemak, mengandung kalium tinggi dan natrium.

REFERENSI

1. Sari M. Pengaruh Kukusan Labu Sian Terhadap Mean Arteri Pressure Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Wilayah Binjai, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017; 3 (2) : 18-26
2. Cahyahati, Jatu Safitri. Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) dan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Lansia Daerah Pesisir. Semarang. 2018. *Public Health*

Journal

3. Puskesmas Biaro. Profil Kesehatan Puskesmas Biaro. 2018.
4. Apriyana, Rea. Asupan Protein, Lemak Jenuh, Natrium, Serat dan IMT Terkait dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang. 2012. Skripsi Mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Dlponegoro
5. Yunisa, Putri. Hubungan Asupan Natrium dan Serat dengan Tekanan Darah pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di Poliklinik Jantung RSUP Dr. M. Djamil Padang. 2018. Diploma thesis, Universitas Andalas Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Aceh
6. Sinaga, Rahmatunnisa. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di BP Umum Puskesmas Ambacang Kecamatan Kuranji Padang. 2013 Poltekkes Kemenkes Padang
7. Kemenkes RI. Buku Saku Untuk Penyakit Hipertensi . 2017.
8. Kartika LA. Asupan Lemak dan Aktifitas Fisik serta Hubungannya dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan. Jurusan Gizi dan Diet Indonesia. 2016;4 (3) :139-14
9. Kemenkes RI. Angka Kecukupan Gizi, Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2019.
10. Hasna, Etika dkk. Hubungan Asupan Kalium, Kalsium dan Magneisum dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause. 2014.