



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Hubungan Asupan Lemak Dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tilango

The Relationship Between Fat and Sodium Intake and Blood Pressure in Hypertensive Patients at the Tilango Community Health Center

Santi Adam^{1*}, Herlina Jusuf², Nikmatisni Arsad³
^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG, Gorontalo

*Corresponding Author: E-mail: santiadam51@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 08 Jul, 2025

Revised: 26 Sep, 2025

Accepted: 16 Oct, 2025

Kata Kunci:

Tekanan Darah, Asupan Lemak, Asupan Natrium

Keywords:

Blood Pressure, Fat Intake, Sodium Intake

DOI: [10.56338/jks.v8i10.8899](https://doi.org/10.56338/jks.v8i10.8899)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu penyakit degeneratif ke-3 yang merupakan faktor risiko utama dari perkembangan (penyebab) penyakit jantung dan stroke. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang apabila terus dibiarkan akan menyebabkan dampak lain seperti meningkatnya risiko terjadinya penyakit jantung, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Permasalahan yang terjadi di puskesmas Tilango yaitu masih banyak masyarakat yang mengalami hipertensi. Rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan asupan lemak dan asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tilango. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan asupan natrium pada pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Tilango. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survey analitik dengan cross sectional. Populasi penelitian 127 orang. Sampel sebanyak 97 orang. Menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data dengan instrumen Semi Kuantitatif food frequency questionnaires (SQ-FFQ) data di analisis dengan uji chi square. Hasil univariat tekanan darah yang terkontrol 38,1% dan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 61,9%, asupan lemak normal 21,6%, defisit ringan 38,1%, defisit sedang 32,1%, dan defisit berat sebanyak 7,2%, asupan natrium cukup 57,7% dan lebih sebanyak 42,3%. Hasil analisis bivariat ada hubungan asupan lemak dan asupan natrium pada pasien hipertensi mendapat nilai p-value=0,001 dan p-value=0,005. Kesimpulan ada hubungan asupan lemak dan asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tilango. Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat memberi edukasi kepada masyarakat agar selalu memantau tekanan darah sebagai bentuk tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri dan memilih jenis asupan lemak dan asupan natrium yang baik.

ABSTRACT

Hypertension is the third most common degenerative disease and a major risk factor for the development of heart disease and stroke. As a cardiovascular disease, hypertension can lead to other complications such as increased risk of heart disease, visual disturbances, and kidney disease when left untreated. Hypertension also remains a prevalent health issue at the Tilango Community Health Center. The research question addressed in this research was to determine whether there is a relationship between fat and sodium intake and blood pressure in hypertension patients at the Tilango Community Health Center. Thus, it aimed to identify the correlation between fat and sodium intake and blood pressure among these patients through a quantitative research using an analytical survey method with a crosssectional approach. The population consisted of 127 individuals, with a sample size of 97 respondents. Data were collected using a questionnaire with a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ) instrument and analyzed using the chi-square test. Univariate results showed that 38,1% of respondents had controlled blood pressure, while 61,9% had uncontrolled blood pressure. Normal fat intake was found in 21,6% of respondents, mild deficit in 38,1%, moderate deficit in 32,1%, and severe deficit in 7,2%. Sodium intake was adequate in 57,7% and excessive in 42,3% of respondents. Bivariate analysis revealed a significant relationship between fat intake and sodium intake with blood pressure, with p-values of 0,001 and 0,005, respectively. In conclusion, there is a significant relationship between fat and sodium intake and blood pressure in hypertension patients at the Tilango Community Health Center. It is recommended that future researchers provide education to the community on the importance of regularly monitoring blood pressure and making informed choices regarding fat and sodium intake.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit degeneratif ke-3 yang merupakan faktor risiko utama dari perkembangan (penyebab) penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai *the silent disease* karena tidak terdapat tanda-tanda yang dapat dilihat dari luar. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung coroner dan gagal ginjal (Kemenkes, RI. 2019).

Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stres. Tekanan darah seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg dengan 3 kali pengukuran setelah pengukuran awal (Muhadi, 2016).

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 memperlihatkan adanya kenaikan angka penyakit tidak menular. Beberapa diantaranya adalah hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah klasik di seluruh dunia dan tetap menjadi beban utama kesehatan global. Tiga faktor risiko utama yang menyebabkan peningkatan angka penyakit tidak menular. Yang pertama adalah masalah terkait diet atau makanan, yang kedua adalah perilaku, dan yang ketiga terkait lingkungan seperti polusi udara. Gaya hidup masyarakat yang buruk menjadi salah satu pemicu kenaikan penyakit tidak menular yang menyebabkan 70% kematian.

Natrium, yang banyak ditemukan dalam garam, dapat meningkatkan tekanan darah dengan menarik air ke dalam pembuluh darah dan meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan retensi air dan meningkatkan tekanan darah. Asupan natrium dikatakan berlebih apabila asupan ≥ 2400 mg/hari dan dikatakan kurang apabila asupan

Pada pasien hipertensi, asupan lemak dan natrium yang berlebihan dapat memperburuk kondisi mereka. Mengurangi asupan lemak dan natrium dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi. Asupan lemak dan natrium memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah. Bagi pasien hipertensi, penting untuk mengontrol asupan lemak jenuh dan natrium untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi.

Di seluruh dunia, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 dan 79 tahun mengalami hipertensi, dan mayoritas (dua pertiga) dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah atau menengah. Sekitar 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa memiliki tekanan darah tinggi. Kurang dari setengah 42% orang dewasa dengan tekanan darah tinggi menerima diagnosis dan pengobatan (WHO, 2021).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2021 jumlah penderita hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo sebanyak 23,681 orang, selanjutnya Kabupaten Bone Bolango sebanyak 14.333 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 8.666 orang, Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 5.136 orang, Kabupaten Pohuwato sebanyak 4.795 orang dan yang terendah berada di Kota Gorontalo sebanyak 209 orang.

METODE

Lokasi penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tilango Jl. Rajawadipalapa, Desa Tilote, Kec. Tilango Kab. Gorontalo, Gorontalo 96182. Penelitian ini menerapkan metodologi kuantitatif dengan memakai jenis penelitian survey analitik dengan rancangan cross sectional study yakni pengukuran atas variabel dalam waktu bersamaan dimana guna memahami pola asupan lemak dan asupan natrium terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Populasi yang di ambil yaitu pasien hipertensi yang sedang melakukan kontrol di Puskesmas tersebut sebanyak 127 orang. Sampel pada penelitian ini di

ambil menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu dengan mendapatkan jumlah sebanyak 97 orang.

HASIL

Hasil Univariat

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah

Tekanan Darah	Jumlah	
	n	%
Terkontrol	37	38,1
Tidak Terkontrol	60	61,9
Total	97	100,0

Sumber : Data primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 97 responden terdapat 37 responden (38,1%) memiliki tekanan darah yang terkontrol, dan 60 responden (61,9%) memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak

Asupan Lemak	Jumlah	
	n	%
Normal	21	21,6
Defisit ringan	37	38,1
Defisit sedang	32	32,1
Defisit berat	7	7,2
Total	97	100,0

Sumber : Data primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 97 responden terdapat 21 (21,6%) responden memiliki asupan lemak yang normal, 37 (38,1%) responden memiliki defisit ringan, 32 (32,1%) memiliki sedang, dan 7 (7,2%) responden memiliki defisit berat.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Natrium

Asupan Natrium	Jumlah	
	n	%
Cukup	56	57,7
Lebih	41	42,3
Total	97	100,0

Sumber : Data primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 97 responden terdapat 56 (57,7%) responden memiliki asupan natrium yang cukup, dan 41 (42,3%) responden memiliki asupan natrium yang lebih.

Hasil Bivariat

Hubungan asupan lemak dengan tekanan darah

Tabel 4 Hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi

Asupan Lemak	Tekanan Darah				Total	<i>P-value</i>
	Terkontrol		Tidak Terkontrol			
	n	%	n	%		
Normal	4	4,0%	17	17,8%	21	0,001
Defisit Ringan	22	22,3%	15	15,2%	37	
Defisit Sedang	9	9,4%	23	23,6%	32	
Defisit Berat	2	2,4%	5	5,3%	7	
Total	37	38,1%	60	61,9%	97	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 21 responden asupan lemak normal yang terkontrol sebanyak 4 pasien (4,0%) dan tidak terkontrol 17 pasien (17,8%), dari 37 responden asupan lemak defisit ringan yang terkontrol sebanyak 22 pasien (22,3%) dan tidak terkontrol 15 pasien (15,2%), dari 32 responden asupan lemak defisit sedang yang terkontrol sebanyak 9 pasien (9,4%) dan tidak terkontrol 23 pasien (23,6%), dari 4 responden asupan lemak defisit berat yang terkontrol sebanyak 2 pasien (2,4%) dan tidak terkontrol 5 pasien (5,3%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan *p value* (0,001) < 0,05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hubungan asupan natrium dengan tekanan darah

Tabel 5 Hubungan asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi

Asupan Natrium	Tekanan Darah				Total	P-value
	Terkontrol		Tidak Terkontrol			
	n	%	n	%		
Cukup	27	27,5%	29	29,2%	56	0,005
Lebih	10	10,6%	31	31,7%	41	
Total	37	38,1%	60	60,9%	97	

Sumber : Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 56 responden yang mengkonsumsi asupan natrium cukup di terkontrol sebanyak 27 pasien (27,5%) dan tidak terkontrol 29 pasien (29,2%), dari 41 responden yang mengkonsumsi asupan natrium lebih di terkontrol sebanyak 10 pasien (10,6%), dan tidak terkontrol 31 pasien (31,7%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan *p value* (0,005) < 0,05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan

tekanan darah pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Hubungan asupan lemak dengan tekanan darah

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 21 responden asupan lemak normal yang terkontrol sebanyak 4 pasien (4,0%) dan tidak terkontrol 17 pasien (17,8%), dari 37 responden asupan lemak defisit ringan yang terkontrol sebanyak 22 pasien (22,3%) dan tidak terkontrol 15 pasien (15,2%), dari 32 responden asupan lemak defisit sedang yang terkontrol sebanyak 9 pasien (9,4%) dan tidak terkontrol 23 pasien (23,6%), dari 4 responden asupan lemak defisit berat yang terkontrol sebanyak 2 pasien (2,4%) dan tidak terkontrol 5 pasien (5,3%). Berdasarkan perhitungan statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 lebih kecil dari ($p\text{-value} < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas tilango.

Asupan lemak yang tidak seimbang, terutama yang kaya lemak jenuh dan trans, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Sebaliknya, menggantikan lemak jenuh dengan lemak tak jenuh yang sehat (seperti yang ditemukan dalam minyak zaitun, ikan berlemak, dan kacang-kacangan) dapat membantu menurunkan tekanan darah. Namun, penting untuk tetap mengontrol total asupan lemak agar tidak berisiko terhadap obesitas, yang juga berhubungan dengan hipertensi. Jadi, kualitas lemak yang kita konsumsi jauh lebih penting daripada sekadar kuantitasnya dalam kaitannya dengan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salman. (2020), yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada penderita hipertensi ($p=0,008$) dimana pada pasien yang sering mengonsumsi lemak sebagian besar menderita hipertensi, makanan berlemak yang biasa dikonsumsi antara lain santan, daging ayam, daging sapi, gorengan dan pemakaian minyak untuk menggoreng kebanyakan minyak yang sudah lebih dari satu kali dipakai. Pada penelitian ini diperoleh rata-rata asupan lemak pasien sebesar 53,746 g/hari yang lebih dari Diet DASH, yaitu sebesar 50 g/hari.

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja. Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh dipengaruhi oleh pemilihan makanan yang beragam dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Kemenkes RI, 2012).

Profil lemak tubuh juga perlu diperhatikan, karena makanan dengan tinggi asam lemak tidak jenuh memiliki profil metabolisme yang lebih baik dibandingkan asam lemak yang jenuh. Konsumsi lemak tak jenuh dalam jumlah tinggi dengan diimbangi latihan fisik sangat penting dalam penurunan berat badan. Selain itu asam lemak tak jenuh juga dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan peningkatan kolesterol HDL sehingga tidak meningkatkan kadar kolesterol atau trigliserida.

Lemak merupakan suatu zat gizi sebagai penyumbang kalori terbesar dalam makanan, yaitu 1 gr lemak akan menghasilkan 9 kalori. Mengonsumsi makanan yang tinggi akan lemak atau terlalu banyak mengonsumsi makanan sumber energi apapun, akan menyebabkan penyimpanan lemak berlebih dalam tubuh. Makanan yang berlemak akan memberikan sumbangan energi yang lebih besar karena makanan berlemak mengandung dua kali lebih banyak kalori dibandingkan dengan protein. Persentase lemak tubuh adalah persentase massa lemak dari berat badan total yang diukur dengan alat *Bioelectric Impedance Analyzer* (BIA) dan dinyatakan dalam satuan %. Nilai persentase lemak tubuh dikategorikan menjadi underfat: 30-34% dan obesitas >35%⁶. Pengukuran persentase lemak tubuh adalah sesuatu yang diperlukan untuk memantau lemak tubuh seseorang, obesitas dan untuk pengaturan diet dalam program pelayanan kesehatan. Pendistribusian lemak tubuh terdiri dari lemak subkutan (lemak dibawah kulit) dan lemak visceral (lemak daerah perut). Persentase lemak tubuh dapat menggambarkan tingkat obesitas lebih baik dari indeks massa tubuh (IMT) meski tidak terlalu sensitif terhadap perubahan komposisi tubuh jangka pendek. Obesitas terjadi akibat adanya peningkatan lemak

yang berlebihan dan dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan. Seseorang yang obesitas memiliki kadar lemak berlebihan sehingga semakin tinggi pula penyimpanan lemak di jaringan adiposa dan dapat menghasilkan berat badan yang lebih besar dari 20% dibandingkan dengan kondisi normal. Peningkatan profil lipid yang terjadi pada seseorang yang mengalami obesitas diakibatkan karena penurunan adiponektin. Profil lipid yang meningkat terutama kolesterol, hal tersebut dapat mengganggu pembentukan memori. Pembentukan memori jangka pendek maupun panjang sangat diperlukan untuk menunjang prestasi akademik.

Asupan lemak, terutama jenis dan jumlahnya, memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah. Konsumsi lemak jenuh dan lemak trans secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam darah, yang berdampak pada penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Selain itu, asupan lemak tinggi juga berkaitan erat dengan obesitas, salah satu faktor risiko utama hipertensi. Lemak jenuh juga diketahui dapat mengganggu fungsi endotel dan meningkatkan peradangan dalam tubuh, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Dalam hal ini terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah, terutama jika konsumsi lemak jenuh dan trans dilakukan secara berlebihan. Namun, pengaruhnya sangat tergantung pada jenis lemak yang dikonsumsi dan gaya hidup secara keseluruhan. Untuk menjaga tekanan darah tetap normal, penting untuk memilih sumber lemak yang sehat dan mengimbangkannya dengan pola makan dan gaya hidup yang baik.

Hubungan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 56 responden yang mengkonsumsi asupan natrium cukup di terkontrol sebanyak 27 pasien (27,5%) dan tidak terkontrol 29 pasien (29,2%), dari 41 responden yang mengkonsumsi asupan natrium lebih di terkontrol sebanyak 10 pasien (10,6%), dan tidak terkontrol 31 pasien (31,7%). Berdasarkan perhitungan statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,005 lebih kecil dari ($p\text{-value} < 0,005$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas tilango.

Dalam hal ini asupan natrium yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk hipertensi. Oleh karena itu, pembatasan konsumsi natrium sangat penting, terutama pada individu dengan hipertensi atau mereka yang berisiko. Mengurangi konsumsi makanan olahan yang kaya garam dan lebih memilih makanan segar serta mengontrol jumlah garam yang ditambahkan dalam masakan dapat menjadi langkah efektif untuk mengelola tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular.

Asupan natrium yang berlebihan memang berhubungan langsung dengan peningkatan tekanan darah. Meskipun tubuh membutuhkan natrium untuk fungsifungsi dasar, konsumsi berlebihan terutama dari garam yang ada dalam makanan olahan dapat menyebabkan masalah kesehatan serius seperti hipertensi, penyakit jantung, dan kerusakan ginjal. Oleh karena itu, mengelola dan mengurangi asupan natrium dengan memilih makanan yang lebih sehat dan alami adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah yang optimal. Jika seseorang memiliki riwayat hipertensi atau faktor risiko lainnya, mengontrol asupan natrium menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah komplikasi jangka panjang (Wati, dkk 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mantuges. (2021), yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi ($p=0,033$) pasien mengonsumsi makanan tinggi natrium yang berasal dari makanan olahan seperti kecap, roti putih, mie kering, ikan pindang, dan bumbu penyedap, dimana 75% pasien dengan kategori asupan natrium lebih (>2400 mg/hari). Pada penelitian ini diperoleh rata-rata asupan natrium sebesar 1473,67 mg/hari oleh karena itu bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Mantuges. (2021) dan sesuai dengan Diet DASH (≤ 2752 mg/hari). Peningkatan asupan

natrium dapat meningkatkan jumlah cairan ekstraseluler. Hal ini menyebabkan tubuh menahan cairan, sehingga terjadi peningkatan volume darah. Peningkatan volume darah menyebabkan jantung memompa darah lebih keras, sehingga tekanan darah menjadi tinggi. Natrium dalam jumlah normal (<2000 mg) dapat membantu tubuh mempertahankan keseimbangan cairan tubuh untuk mengatur tekanan darah, tetapi jika natrium dalam jumlah yang berlebihan dapat menyebabkan retensi air, yang dapat menyebabkan meningkatnya volume darah sehingga kerja jantung lebih keras untuk memompa dan mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat Sangadah, (2022).

Natrium berfungsi dalam menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh (ekstrasel). Natrium yang mengatur tekanan osmosis yang menjaga cairan tidak keluar dari darah dan masuk kedalam sel. Bila jumlah natrium di dalam sel meningkat secara berlebihan, air akan masuk ke dalam sel, akibatnya sel akan membengkak. Inilah yang menyebabkan terjadinya pembengkakan dalam jaringan tubuh. Keseimbangan cairan juga akan terganggu bila seseorang kehilangan natrium. Air akan memasuki sel untuk mengencerkan natrium dalam sel. Cairan ekstraseluler akan menurun. Perubahan ini dapat menurunkan tekanan darah, natrium juga menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh, pengaturan kepekaan otot dan saraf, yaitu berperan dalam transmisi saraf yang menghasilkan terjadinya kontraksi otot, berperan dalam absorpsi glukosa dan berperan sebagai alat angkut zat-zat gizi lain melalui membran, terutama melalui dinding usus. Bahan makanan sumber natrium yang tingkat konsumennya paling tinggi yaitu garam. Setiap hari responden mengkonsumsi garam dengan frekuensi 2-3x/hari sebanyak 3 g/hari yang menyumbangkan natrium sebanyak 1200 mg. Selanjutnya yaitu ikan asin, rata-rata konsumsi ikan asin sebanyak 4.21 g/hari yang biasanya dikonsumsi 1x/minggu menyumbangkan natrium sebanyak 146.9 mg. Perkiraan kebutuhan natrium makanan sehari-hari biasanya cukup mengandung natrium yang dibutuhkan tubuh. Setiap 1 g garam dapur mengandung 400 mg natrium. Apabila dikonversikan ke dalam ukuran rumah tangga 4 g garam dapur setara dengan 1/2 sendok teh atau sekitar 1600 mg natrium.

Asupan natrium yang tinggi, terutama dari garam dapur (natrium klorida), telah terbukti secara ilmiah berkaitan erat dengan peningkatan tekanan darah. Ketika kadar natrium dalam tubuh meningkat, tubuh akan menahan lebih banyak air untuk menyeimbangkannya. Asupan natrium yang tinggi secara umum berkaitan dengan peningkatan tekanan darah, terutama pada individu yang sensitif terhadap garam. Oleh karena itu, pengurangan asupan garam merupakan langkah penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Meski respons terhadap natrium dapat berbeda-beda antar individu, menjaga konsumsi natrium dalam batas wajar tetap dianjurkan untuk mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah.

KESIMPULAN

Ada hubungan Asupan Lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tilango dengan nilai $p\text{-value}=0,001 < \alpha=0,005$.

Ada hubungan Asupan Natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tilango dengan nilai $p\text{-value}=0,005 < \alpha=0,005$.

SARAN

Bagi perawat yang ada di puskesmas agar dapat memberi informasi dan edukasi kepada masyarakat agar selalu memantau tekanan darah sebagai bentuk tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri dan memilih jenis lemak yang baik sehingga mencegah hipertensi serta memperhatikan konsumsi lemak dan natrium.

Penelitian ini di harapkan agar dapat menjadikan sumber informasi mengenai hubungan asupan lemak dan natrium pada pasien hipertensi di Puskesmas Tilango, pembaca juga di harapkan bisa menyalurkan informasi positif dalam mengedukasi mengenai penelitian ini di lingkungan social yang lebih luas minimal lingkungan keluarga.

Bagi peneliti agar dapat mendapatkan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu yang di peroleh mengenai hubungan asupan lemak dan natrium pada pasien hipertensi di Puskesmas Tilango.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, P.H. 2019. Hipertensi. (I Made Ratih Ed). Penerbit Lakeisha.
- Angesti, A. N., Triyanti, T & Sartika, R. A. D. 2018. Riwayat hipertensi keluarga sebagai faktor dominan hipertensi pada remaja kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. Buletin Penelitian Kesehatan, 46(1), 1-10.
- Azrimaidaliza, Resmiati, Famelia, W., Purnakarya, I., Firdaus, & Khairany, Y, 2020. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat (Vol. 53). LPPM Universitas Andalas.
- Chindy, N. S., Isti, S & Nugraheni, T. L. 2019. Hubungan Asupan Natrium Kalium Dan Lemak Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Mlati I. Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2016, Profil Kesehatan.
- Kamsiah, K., Jumiati, J., Rizal, A & Okdinatan, O. 2020. Hubungan Asupan Natrium, Lemak, dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP) Pasar Ikan Kota Bengkulu. Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Monica, M. 2020. Hubungan Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Serat, dan Tingkat Pengetahuan Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posbindu Nusa Indah II, Tanah Kusir Jakarta Selatan.
- Nuraini, B. 2015. Faktor Risiko Hipertensi. Jurnal Majority, 4(5)
- Panjaitan, I. A. 2018. Hubungan Asupan Serat, Asupan Natrium, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2017. In Universitas Sumatera Utara.
- Simamora, D., Kartasurya, M. I., & Pradigdo, S. F. 2018. Hubungan Asupan Energi, Makro, dan Mikronutrien dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia Studi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran, Tahun 2017. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 6(1), 433.