

DESCRIPTION OF FOOD OF SODIUM AND POTASSIUM INTAKE OF HYPERTENSION PATIENTS IN MOYUDAN PUSKESMAS, SLEMAN REGENCY

Choriana Hastuti¹, Imade Alit Gunawan², Idi Setiyobroto³
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 03, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email : choriana18@gmail.com

ABSTRACT

Background :

Hypertension is high blood pressure that can significantly increase the risk of heart, brain, kidney, and other diseases. Based on Riskesdas, 2018 the prevalence of hypertension in DIY is in 4th place as a province with high hypertension cases. One of the risk factors that can cause hypertension related to dietary factors is disobedience in the consumption pattern of sodium (Na) which is often associated with fast food, preserved foods, foods that contain high salt and food additives (MSG) so that it can affect an increase in blood pressure. In addition to Na intake, hypertension is also influenced by potassium (K) intake which is closely related to lowering blood pressure. K intake itself is related to foods that contain high K such as fruits and vegetables.

Research Purposes: This study aims to determine the description of sodium and potassium intake of food consumed on blood pressure of hypertension sufferers at Moyudan Health Center, Sleman Regency.

Research Methods: This research is an observational study with a cross sectional design and discussed descriptively. The population of this study were all members of Prolanis hypertension at the Moyudan Health Center. Samples were taken by total sampling, namely 36 samples that met the inclusion and exclusion criteria. The primary data collection method for sodium and potassium intake is using a semi-quantitative food frequency form and blood pressure is measured using a sphygmomanometer.

Results and Discussion: Respondents suffer from hypertension stage I and stage II respectively by 50%. Respondents had a sodium intake level of more than 75% with an average daily Na consumption of 1,733.11 mg, most respondents' Na intake was obtained from biscuits, crackers, white bread, crackers and instant noodles, as well as dishes added with table salt and soy sauce. Respondents who had a low K intake of 61.11% with an average daily K consumption of 4,145.44 mg, respondents' K intake was obtained from vegetables and fruit.

Conclusion: Each of the 50% of respondents suffer from stage I hypertension and stage II hypertension, 75% of respondents have more Na intake, 61.11% of respondents have less K intake.

Keywords: Hypertension, sodium intake, potassium intake

GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM MAKANAN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MOYUDAN KABUPATEN SLEMAN

Choriana Hastuti¹, Imade Alit Gunawan², Idi Setiyobroto³
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 03, Banyuraden,
Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email : choriana18@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang:

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang secara signifikan dapat meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Berdasarkan Rischesdas, 2018 prevalensi hipertensi di DIY berada pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi. Salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi berkaitan dengan faktor diet adalah ketidaktaatan dalam pola konsumsi natrium (Na) yang sering dikaitkan dengan makanan siap saji, makanan yang diawetkan, makanan yang mengandung garam dan bahan tambahan makanan (MSG) yang tinggi sehingga dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Selain asupan Na, hipertensi juga dipengaruhi oleh asupan kalium (K) yang berhubungan erat dengan penurunan tekanan darah. Asupan K sendiri berkaitan dengan makanan yang mengandung K tinggi seperti buah dan sayur.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui gambaran asupan natrium dan kalium makanan yang dikonsumsi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Moyudan Kabupaten Sleman.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dan dibahas secara deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Moyudan. Sampel diambil dengan cara *total sampling* yaitu 36 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Cara pengambilan data primer asupan natrium dan kalium menggunakan *form semi quantitative food frequency* serta tekanan darah diukur dengan alat ukur *sphygmomanometer*.

Hasil dan Pembahasan: Responden menderita hipertensi stadium I dan stadium II masing-masing sebesar 50%. Responden memiliki tingkat asupan natrium lebih sebesar 75% dengan rata-rata konsumsi Na harian yaitu sebesar 1.733,11 mg, asupan Na responden banyak diperoleh dari biskuit, crackers, roti tawar, kerupuk dan mie instan, serta masakan yang ditambah dengan garam dapur dan kecap. Responden yang memiliki asupan K kurang sebesar 61,11% dengan rata-rata konsumsi K harian sebesar 4.145,44 mg, asupan K responden diperoleh dari sayur dan buah.

Kesimpulan: Masing-masing sebesar 50% responden menderita hipertensi stadium I dan hipertensi stadium II, 75% responden memiliki asupan Na lebih, 61,11% responden memiliki asupan K kurang.

Kata kunci : Hipertensi, asupan natrium, asupan kalium