DESCRIPTION OF SODIUM INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY HYPERTENSION PATIENT IN PUSKESMAS GODEAN 1

Ika Wahyu Rukmadhayanti*, Idi Setiyobroto, Rini Wuri Astuti
Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email : Rukmadhayanti@gmail.com

ABSTRACK

Background:
Hypertension is a enhancement of blood pressure above normal, generally systolic pressure in 140 mmHg or more and diastolic pressure in 90 mmHg or more. According Riskesdas 2013 hypertension was ranked sixth. Food which preserved and salt kitchen also seasoning in high quantities can increase blood pressure because contain excess amount sodium. Beside the sodium intake, blood pressure also affected oh physical activity, it can higher while doing activity and lower when take a rest.
Objective: To know the description of sodium intake and physical activity hypertension patient in puskesmas Godean 1.
Methods: This research is an observational research with cross sectional approach and discussed on descriptive. The population of this research is all hypertension patient in Puskesmas Godean 1. The sample were taken according accidental sampling and obtained 22 sample that have met inclusion and exclusion criteria. The primary of sodium intake data collected by using form semiquantitative food frequency and physical activity collected by form *Baecke Physical Activity Scale.*
Result: As much 40,90 % respondent have high sodium intake, 63,64% respondents have physical activity index light and 59,10% respondents with hypertension stage 1.

Keywords: Hypertension, intake sodium and physical activity

GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GODEAN 1

Ika Wahyu Rukmadhayanti*, Idi Setiyobroto, Rini Wuri Astuti
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email : Rukmadhayanti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang:
Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah diatas normal, umumnya tekanan sistolik berada pada nilai 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik berada pada nilai 90 mmHg atau lebih. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 hipertensi menduduki peringkat ke-6. Makanan yang diawetkan dan garam dapur serta bumbu penyedap dalam jumlah tinggi dapat meningkatkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah yang berlebih. Selain asupan natrium, tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat.
Tujuan: Untuk mengetahui gambaran asupan natrium dan aktivitas fisik pada pasien hipertensi di puskesmas Godean 1.
Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dan dibahas secara deskriptif. Populasi penelitian ini semua pasien hipertensi di Puskesmas Godean 1. Sampel diambil berdasarkan *accidental sampling* yaitu 22 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi. Cara pengambilan data primer asupan natrium menggunakan *form semi quantitatif food frequency* dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Baecke Physical Activity Scale.*
Hasil: sebanyak 40,90% responden memiliki asupan natrium tinggi, 63,64% memiliki indeks aktivitas fisik ringan dan 59,10% responden dengan status hipertensi tahap 1.

Kata kunci : hipertensi, asupan natrium, dan aktivitas fisik