

GAMBARAN ASUPAN NATRIUM, LEMAK JENUH, DAN KEJADIAN HIPERTENSI PASIEN RAWAT JALAN DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2025

Efnitya Has¹, Eva Yuniritha², Defriani Dwi Yanti³, Hasneli⁴, Zurni Nurman⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Diploma III Gizi Kemenkes Poltekkes Padang

Email : efnityahas05@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition when the blood pressure in the arteries is chronically higher than normal. Hypertension blood pressure limit, i.e. if systole blood pressure is ≥ 140 mmHg and/or diastole ≥ 90 mmHg. This study is descriptive with a total of 70 respondents. The respondents were patients aged 30-80 years who were treated at the Belimbing Health Center. Penelitian mulai dari pembuatan proposal tugas akhir yaitu bulan September sampai bulan Desember 2024 untuk pengambilan data dan pembuatan tugas akhir dimulai dari bulan April sampai bulan Juni 2025. The primary data in this study were blood pressure, sodium intake, and saturated fat intake obtained using the SQ-FFQ form. Data processing using Univariate test results. The results of this study showed that more than half of the respondents (58.6%) with hypertension incidence average systolic blood pressure of 137.51 mmHg and an average diastolic blood pressure of 82.21 mmHg. Most of the respondents had excess sodium intake (68.6%) with an average sodium intake of 2,516.80 mg/day, respondents had saturated fat intake as needed (94.3%) with an average saturated fat intake of 13.44 grams/day and the average patient saturated fat in the form of a percentage (64.57%). The conclusion of this study is that the higher the intake of sodium and saturated fat, the higher the risk of experiencing high blood pressure. It is recommended to the public to be able to change their diet by reducing the consumption of foods high in sodium and saturated fat so that blood pressure is controlled to remain normal.

Keywords : Incidence of Hypertension, Sodium Intake, Saturated Fat Intake

Abstrak

Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah di pembuluh arteri lebih tinggi dari normal secara kronis. Batasan tekanan darah hipertensi, yaitu bila tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan/atau diastole ≥ 90 mmHg. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan jumlah responden 70 orang. Respondennya adalah pasien dengan umur 30-80 tahun yang berobat ke Puskesmas Belimbing. Penelitian mulai dari pembuatan proposal tugas akhir yaitu bulan September sampai bulan Desember 2024 untuk pengambilan data dan pembuatan tugas akhir dimulai dari bulan April sampai bulan Juni 2025. Data primer dalam penelitian ini

Article history

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

adalah tekanan darah, asupan natrium, dan asupan lemak jenuh yang diperoleh dengan menggunakan form SQ-FFQ. Pengolahan data dengan menggunakan hasil uji Univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separo responden (58,6%) dengan kejadian hipertensi rata-rata tekanan darah sistolik 137,51 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 82,21 mmHg. Sebagian besar responden memiliki asupan natrium berlebih (68,6%) dengan rata-rata asupan natrium 2.516,80 mg/hari, responden memiliki asupan lemak jenuh sesuai kebutuhan (94,3%) dengan rata-rata asupan lemak jenuh 13.44 gr/hari dan rata-rata lemak jenuh pasien dalam bentuk persen (64,57%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu semakin tinggi asupan natrium dan lemak jenuh maka berisiko mengalami tekanan darah tinggi. Disarankan kepada masyarakat untuk dapat merubah pola makan dengan mengurugi konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak jenuh supaya tekanan darah terkendalikan untuk tetap normal.

Kata Kunci :Kejadian Hipertensi, Asupan Natrium, Asupan Lemak Jenuh

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah di pembuluh arteri lebih tinggi dari normal secara kronis. Batasan tekanan darah hipertensi, yaitu bila tekanan darah *sistole* ≥ 140 mmHg dan/atau *diastole* ≥ 90 mmHg.¹ Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer*, hipertensi merupakan salah satu dari penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kematian secara global, merenggut sekitar 17,9 juta jiwa setiap tahun jika tidak terkontrol akan terjadi komplikasi seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal.²

Prevalensi hipertensi di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi yaitu 25,8% pada tahun 2018 menunjukkan 34,1 % terjadi peningkatan 8,3% penderita hipertensi. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengalami penurunan dari tahun sebelumnya namun angka ini masih tergolong tinggi yaitu 30,8%.³Prevalensi hipertensi tahun 2013 di Sumatera Barat sebesar 22,6%, sedangkan tahun 2018 yaitu 25,16% maka terjadi peningkatan sebesar 2,56% penderita hipertensi.⁴ Menurut Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 hipertensi tertinggi yaitu di Puskesmas Belimbing sebanyak 7,6% penderita hipertensi, kedua di Puskesmas Lubuk Buaya yaitu 7,2 penderita hipertensi, ketiga di Puskesmas Lubuk Begalung yaitu 7,2% penderita hipertensi.⁵

Hipertensi dapat terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat dan pola makan yang salah. Pada zaman sekarang banyak yang mengkonsumsi makanan cepat saji yang diketahui banyak mengandung garam dan lemak.⁶ Makanan dengan kandungan lemak jenuh dan natrium yang

tinggi dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tekanan darah dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi.⁷ Faktor risiko hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu : 1. Faktor risiko yang tidak dapat diubah terdiri dari, usia, jenis kelamin, dan keturunan. 2. Faktor risiko yang dapat diubah terdiri dari, obesitas, merokok konsumsi alkohol dan kafein berlebih, stres, olahraga, asupan natrium dan asupan lemak jenuh.^{8,9} Tatalaksana hipertensi dapat dikelola dari berbagai faktor risiko seperti pola makan sehat, menurunkan berat badan, aktivitas fisik, pengurangan konsumsi alkohol, terapi relaksasi sebagai manajemen stres, dan mengurangi konsumsi garam.¹⁰

Natrium merupakan mineral esensial yang berfungsi dalam memelihara volume darah dan mengatur keseimbangan cairan dalam sel.¹¹ Natrium mengandung sumber utama bagi natrium klorida (garam dapur), penyedap rasa *monosodium glutamat* (MSG), dan natrium karbonat. Jumlah garam dapur (dengan kandungan iodium) yang disarankan untuk dikonsumsi adalah maksimal 6 gram per hari setara dengan satu sendok teh. Pada kenyataannya, pola makan yang berlebihan disebabkan oleh kebiasaan memasak masyarakat kita yang cenderung menggunakan garam dan MSG secara berlebihan.¹² Konsumsi banyak kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Asupan yang tinggi natrium akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah.¹³

Lemak juga disebut dengan lipid yaitu merupakan senyawa kimia yang tidak dapat larut dalam air. Lemak sebenarnya termasuk salah satu gizi yang dibutuhkan oleh tubuh agar berfungsi dengan baik.¹⁴ Menurut sumbernya lemak dibagi menjadi dua yaitu yaitu lemak nabati dan lemak hewani. Kedua jenis lemak ini berbeda dalam susunan asam lemaknya.¹⁵ Lemak nabati kaya akan asam lemak tidak jenuh ganda / *Polyunsaturated fatty acid* (PUFA) biasanya didapat dari minyak nabati, yaitu minyak sayuran dan minyak biji-bijian. Lemak ini juga tergolong jenis minyak yang baik, bisa menaikkan HDL.¹⁶ Lemak hewani yaitu mengandung asam lemak jenuh rantai panjang. Asam lemak jenuh biasa disebut lemak jahat, jika mengonsumsi lemak jenuh akan menaikkan kadar kolesterol tipe *Low Density Lipoprotein* (LDL) atau kolesterol “jahat” dalam tubuh, Biasanya lemak jahat bersumber dari daging hewan, susu krim, mentega dan minyak kelapa.¹⁷

Mengonsumsi asupan lemak jenuh melebihi 10% dari total kalori harian, risiko tersebut menjadi lebih tinggi, karena kadar LDL (kolesterol jahat) juga akan meningkat. LDL mengangkut kolesterol ke dalam pembuluh darah koroner, yang dapat menyebabkan penyempitan dan

berpotensi memicu serangan jantung serta stroke. Individu dengan asupan lemak tinggi memiliki kemungkinan 3,8 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi lemak dalam jumlah sedang dan normal.¹⁸ Membatasi konsumsi lemak agar kadar kolesterol tidak terlalu tinggi. karena Penggunaan sumber makanan yang tinggi lemak dapat menyebabkan penumpukan kolesterol dalam darah yang akan membentuk plak di dalam arteri. Pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan volume darah. Aliran darah meningkat dan mengalami gangguan peredaran yang tidak optimal sehingga terjadinya hipertensi.¹⁹

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu untuk mengetahui gambaran asupan natrium, lemak jenuh dan kejadian hipertensi pasien rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025. Desain penelitian yang digunakan *cross sectional study* yaitu mengumpulkan data dari banyak individu berbeda pada satu titik waktu dengan variabel independen asupan natrium dan lemak jenuh serta variabel dependen yaitu kejadian hipertensi yang diobservasi secara bersama.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang mulai dari pembuatan proposal tugas akhir yaitu bulan September sampai bulan Desember 2024 untuk pengambilan data dan pembuatan tugas akhir dimulai dari bulan April sampai bulan Juni 2025. Populasi penelitian ini adalah semua pasien yang berobat jalan usia 30-80 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien yang berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing yang diambil secara *Accidental Sampling*, yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil responden yang ada atau berada di tempat pengambilan sampel dan didapat dari hasil perhitungan sebanyak 63 orang dengan populasi yang memenuhi semua kriteria sampel, kemudian ditambahkan 10% sebagai sampel cadangan, sehingga sampel yang didapat sebanyak 70 orang.

Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan *form SQ-FFQ*. Jenis dan cara pengumpulan data yaitu data primer adalah data yang dikumpulkan berupa data gambaran asupan natrium dan asupan lemak jenuh serta data tekanan darah menggunakan *form SQ-FFF*. Data sekunder yaitu data 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. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel dependen dan independen yang diteliti yaitu asupan natrium, lemak jenuh dan kejadian hipertensi pasien rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025.

HASIL

1. Hasil Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik pasien yang berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025 berdasarkan jenis kelamin, umur dan tingkat pendidikan dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik pasien yang berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025 berdasarkan jenis kelamin, umur dan tingkat pendidikan

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	28	40,0
Perempuan	42	60,0
Total	70	100,0
Umur	n	%
30-49 tahun	14	20,0
50-64 tahun	41	58,6
65-80 tahun	15	21,4
Total	70	100,0
Tingkat Pendidikan	n	%
Tidak Sekolah	1	1,4
SD	11	15,7
SMP	14	20,0
SMA	36	51,4
D3	1	1,4
S1	6	8,6
S2	1	1,4
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 di dapat jumlah responden perempuan mencapai 42 orang (60,0%) yang lebih banyak dibandingkan reponden laki-laki. Responden yang paling banyak yaitu umur 50-64 tahun sebanyak 41 pasien (58,6%) dengan tingkat pendidikan pasien terbanyak adalah SMA sebanyak 36 orang (51,4%).

2. Hasil Kejadian Hipertensi

Distribusi frekuensi pasien berdasarkan kejadian hipertensi pasien yang berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025 dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pasien berdasarkan Kejadian Hipertensi yang berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota PadangTahun 2025.

Kejadian Hipertensi	n	%
Hipertensi	41	58,6

Tidak Hipertensi	29	41,4
Total	70	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami hipertensi adalah sebanyak 41 pasien (58,6%). Kejadian hipertensi dapat dilihat dengan gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebagai berikut:

Tabel 4.3 Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pasien yang Berobat Rawat Jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

Tekanan Darah	Mean (mmHg)	Minimum (mmHg)	Maksimum (mmHg)	SD (mmHg)
Sistolik	137,51	90	205	21,757
Diastolik	82.,1	56	116	10,867

Berdasarkan Tabel 4.3 terlihat bahwa rata-rata dari tekanan darah sistolik responden 137,51 mmHg \pm 21,757 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 82,21 mmHg \pm 10,867 mmHg.

3. Hasil Asupan Natrium

Distribusi frekuensi pasien berdasarkan asupan natrium dikelompokkan menjadi cukup dan lebih dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pasien Berdasarkan Asupan Natrium Pada Pasien berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

Asupan Natrium	n	%
Cukup	22	31,4
Lebih	48	68,6
Total	70	100,0

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa mayoritas responden mengonsumsi asupan natrium melebihi batas, yaitu sebanyak 48 orang (68.6%).

Rata-rata asupan natrium

Tabel 4.5 Rata-rata Asupan Natrium Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

Variabel	Mean (mg)	Minimum (mg)	Maksimum(mg)	SD (mmHg)
Asupan natrium	2.516,80	1.623	3.263	414.601

Berdasarkan Tabel 4.5 terlihat bahwa bahwa jumlah rata-rata asupan natrium yang dikonsumsi responden adalah 2.516,80 gr/hari.

4. Hasil Asupan Lemak Jenuh

Distribusi frekuensi pasien berdasarkan asupan lemak jenuh di kelompokkan menjadi cukup dan lebih dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pasien Berdasarkan Asupan Lemak Jenuh Pada Pasien Berobat Rawat Jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

Asupan Natrium	n	%
Sesuai kebutuhan	66	94,3
Lebih dari kebutuhan	4	5,7
Total	70	100,0

Berdasarkan Tabel 4.6 mayoritas responden memiliki asupan lemak jenuh sesuai kebutuhan yaitu sebanyak 66 orang (94,3%).

Rata-rata asupan lemak jenuh

Tabel 4.7 Rata-rata Asupan Lemak Jenuh Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025

Variabel	Mean (gr)	Minimum (gr)	Maksimum (gr)	SD (gr)
Lemak jenuh	13,4497	5,92	23,87	4,59

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa rata-rata asupan lemak jenuh responden 13,4497 gr/hari.

Rata-rata kelebihan Asupan lemak jenuh

Tabel 4.8 Rata-rata Asupan Lemak Jenuh dalam bentuk persen

Variabel	Mean (%)	Minimum (%)	Maksimum (%)	SD (%)
Persen lemak jenuh	64,57	20,89	131,83	2,54

Berdasarkan Tabel 4.8, diketahui rata-rata asupan lemak jenuh yang dikonsumsi responden dalam bentuk persen yaitu (64,57%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien yang berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang, yang mengalami hipertensi sebanyak 41 orang (58,6%). Rata-rata tekanan darah *sistole* (TDS) dan tekanan darah *diastole* (TDD) pada responden tergolong dalam kategori normal tinggi yaitu $137,51 \text{ mmHg} \pm 21,757 \text{ mmHg}$ untuk TDS dan $82,21 \text{ mmHg} \pm 10,867 \text{ mmHg}$ untuk TDD. Selain itu diketahui juga nilai tekanan darah terendah *sistole* (TDS) yaitu 90

mmHg dan tertinggi 205 mmHg, sedangkan tekanan darah terendah *diastole* (TDD) yaitu 56 mmHg dan paling tinggi 116 mmHg.

Kejadian hipertensi pada pasien yang berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2025 masih tergolong tinggi (58,6%) jika dibandingkan dengan penelitian Putra HA (50,0%)²⁰, penelitian Wulandari DY, *et al.* (53,3%)²¹ dan penelitian Jessanta KT, *et al.* (43.2%).²²

Hipertensi disebabkan oleh berbagai hal seperti konsumsi garam yang berlebihan, faktor keturunan, tekanan psikologis, kelebihan berat badan dan elemen-elemen endotel. Beberapa sistem yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah antara lain sistem saraf simpatis, sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAA), serta pengaturan volume cairan atau keseimbangan antara natrium dan cairan dalam tubuh yang dipengaruhi hormon aldosteron. Tekanan darah yang tidak terkontrol bisa mengganggu aliran darah dan menyebabkan masalah pada organ-organ seperti jantung, ginjal, otak, gagal ginjal, gagal jantung, stroke, dan gangguan penglihatan hingga kebutaan.²³

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan asupan natrium berlebih (68,6%) lebih banyak dibandingkan dengan asupan natrium cukup (31,4%). Rata-rata asupan natrium 2.516,80 mg/hari dan jumlah asupan terendah 1.623 mg dan tertinggi 3.263 mg. Mengonsumsi lebih 2400 mg natrium dianggap sebagai asupan natrium yang berlebihan, sedangkan asupan yang kurang 2400 mg dianggap sebagai asupan natrium yang rendah.²⁴

Distribusi responden berdasarkan asupan natrium responden yang berlebihan pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian Apriani D, *et al.* (2025) menyatakan hipertensi terjadi karena asupan natrium yang tidak baik sebanyak (41,5%)²⁵ begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Marsya FA, *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa responden yang yang konsumsi natrium 2,818 kali lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi natrium.²⁶

Asupan natrium tertinggi yaitu 3263,04 mg terdapat pada responden yang tidak mengalami tekanan darah tinggi sedangkan pada responden yang mengalami hipertensi berat memiliki asupan natrium 2498,67 mg. Hasil wawancara responden pada pasien yang berobat rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang yang hipertensi maupun yang tidak hipertensi dapat diketahui dari form SQ-FFQ responden sering mengonsumsi sumber natrium tinggi seperti ikan asin, kecap, saos, biskuit, roti tawar manis, mie instan dan asupan garam yang berlebihan. Jika bahan makanan tersebut dikonsumsi secara berlebihan, sering dan terus-menerus, maka dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Konsumsi natrium masyarakat wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tergolong tinggi. Dari hasil wawancara yang dilakukan selama penelitian diketahui bahwa banyak responden yang tidak menyadari contoh bahan makanan yang mengandung natrium yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan lemak jenuh responden sesuai kebutuhan (94,3%) sedangkan lemak jenuh yang lebih dari kebutuhan (5,7 %). Rata-rata asupan lemak jenuh adalah 13,4497 gr/hari dan jumlah asupan lemak terendah 5,92 gr sedangkan tertinggi 23,87 gr. Kebutuhan normal lemak jenuh dikatakan cukup apabila $\leq 10\%$ dari total kebutuhan energi per hari berdasarkan usia.

Hasil dari penelitian didapatkan rata-rata asupan lemak jenuh dalam bentuk persen pada responden yaitu (64,57%). Menurut penelitian Khoirunnisa N, *et al.* (2024), menyatakan semakin tinggi asupan lemak jenuh pada dewasa akan beresiko mengalami hipertensi.¹⁸ Asupan lemak jenuh yang berlebih terjadi pada responden yang memiliki tekanan darah tinggi salah satu contohnya yaitu dengan tekanan darah sistolik 153 mmHg dan diastolik 84 mmHg.

Konsumsi lemak jenuh secara berlebihan dapat meningkatkan peluang terjadinya hipertensi, sebab lemak jenuh membantu meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Sehingga kolesterol mampu menempel pada dinding arteri dan menghasilkan plak yang dikenal sebagai aterosklerosis. Seiring berjalannya waktu, penumpukan plak ini mampu mempersempit arteri menghambat aliran darah dan meningkatkan volume dan tekanan darah.¹⁸

Berdasarkan hasil wawancara SQ-FFQ, diperoleh informasi bahwa responden yang memiliki asupan lemak jenuh lebih dari kebutuhan sering mengonsumsi daging ayam yang berlemak, minyak kelapa sawit serta santan. Dan juga sering mengonsumsi makanan yang diolah dengan santan, digoreng seperti gulai dan berbagai jenis gorengan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Lebih dari separo responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang (58,6%) dengan kejadian hipertensi dengan rata-rata tekanan sistolik 137,51 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 82,21 mmHg.
2. Sebagian besar responden di Puskesmas Belimbing memiliki asupan natrium berlebih (68,6%) dengan rata-rata asupan 2.516,80 mg/hari.
3. Sebagian besar responden di Puskesmas Belimbing memiliki asupan lemak jenuh sesuai kebutuhan (94,3%) dengan rata-rata asupan lemak jenuh 13,44 gr/hari dan rata-rata asupan lemak jenuh dalam persen pada pasien yaitu (64,57%).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka pada kesimpulan ini penulis mengajukan saran yaitu diharapkan bahwa petugas gizi di Puskesmas Belimbing dapat memberikan informasi atau penyuluhan mengenai pola makan, terutama mengenai makanan yang tinggi natrium dan lemak jenuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Roosihermatie, B. *et al.* Faktor Risiko dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Indonesia. Edisi ke-1. Jawa Timur: Airlangga *University Press*; 2023).
- Annisa., Juanita., Febriana, D. Efektifitas Senam Hipertensi dan Rebusan Ketumbar pada Lansia dengan Hipertensi. 4, 676-681 (2024).
- Sholihah, I., Majid, S. A., Salsabila, S., Ayuningtyas, R., Lathifah, N. F., Hadi, L. A. *et al.* Edukasi Tentang Gaya Hidup bagi Penderita Hipertensi. 5, 7072-7078 (2024).
- Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018 44, 181-222 (2018). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Rivki, M., Bachtiar, A. M. Dinas Kesehatan Kota Padang. Profil Kesehatan Tahun 2023.
- Sidarta, E., Wijaya, B. A., Setiawan, F. V., Destra, E., Junius, K. Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah dan Penyakit Darah Tinggi pada Populasi Usia Produktif. *Journal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 6, 70-75 (2024).
- Lilipory, M. Akitivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. 5, 1-23 (2023).
- Ernawati, L. Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi. Edisi ke-1. Gresik: Graniti; 2020).
- Andika, M. *et al.* Kardiovaskular 'Hipertensi, Stroke, Anemia, Aritmia, Dislipidemia'. Edisi ke-1. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata' 2023.
- Rasdiyanah, S. K. M. K. N. S. K. K. Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. (PT Nasya Expanding Management, Jawa Tengah, 2022).
- Eka, L., Ambarawati, R., Kusumaningsih, P., Wita, I. G. A. Sarden Pindang Tongkol dengan Nitrit dan Kitosan *Analysis of Protein , Calcium , Natrium and Organoleptics of Cob Slow Sarden With Nitrite and Chitosa. Journal Health and Science* 5, 215-221 (2021).
- Adam, L. Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health Sport Journal* 1, 82-89 (2019)
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A. Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan* 5, 531 (2020).
- Dewi, M. W. *et al.* Belajar IPA dari Makananku. Edisi ke-1. Surakarta: CV.Pajang Putra Wijaya; 2023.
- Wardawati, S. M. K. *et al.* Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Edisi ke-1. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2022.
- Hans,. T. Jaga Mulut Jamu untuk Kolesterol. Edisi ke-1. Makassar: Nas Media Pustaka; 2023.
- Gobel, M., Halid, S. A., Rugayah, N., Asriani, H., Fachry, L. Profil Asam Lemak, Rasio Asam Lemak Jenuh : Asam Lemak Tidak Jenuh Rantai Tunggal : Asam Lemak Tidak Jenuh Rantai Jamak pada Nugget Ayam yang Diformulasi dengan Minyak Kedelai. *Jurnal Pengolahan Pangan* 7, 26-32 (2022).
- Khoirunnisa, N., Ayu, D., Nafies, A. Hubungan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa Muda (20-40 Tahun) di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding

Kabupaten Tuban. 3, 240-247 (2024).

Nurhayati, N. E. Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium dan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sidomoro, Kabupaten Gresik. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya* 03, 427-434 (2023).

Putra, H. A. Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah 2025. 7, 1-11 (2025).

Wulandari, D. Y., Yustiyani., Nisa, H., Shofwati, I. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Karawaci Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 14, 93-112 (2019).

Jessanta, K. T., Waruwu, D., Rahma, R., Maharani., Nababan, T. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Lolofitu Moi. *Jurnal Keperawatan STIKES Hang Tuah Tanjungpinang* 15, 55-65.

Andrianto. Buku Ajar Mengenai Hipertensi. Edisi ke-1. Surabaya: Airlangga *University Press*; 2022).

Nasution, N. S., Daulay, A. S., Dalimunthe, G. I., Garu, J. Penetapan Kadar Garam pada Ikan Teri Medan dengan *Determining Salt Content In Medan Anchovies Using Variations Salt Method and Soaking Temperature*. 4, 258-265 (2025).

Apriani, D., Agusanty, S. F., Sopiandi. Hubungan Asupan Natrium, Kalium, Kalsium dan magnesium Status Gizi, serta Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di UPK. 1, (2025).

Marsya, F. A., Wahyudi, A., Ekawati, D., Anggreny, D. E. Analisis Determinan Penyakit Hipertensi pada Dewasa Usia 30-50 Tahun. 10, (2025).