

ABSTRAK

Eka Firda Ristia Putri Sriyanto, 2024. *“Gambaran Tingkat Konsumsi Lemak dan Natrium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang”*. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi D3 Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. (Di bawah bimbingan: Ibu **Dwie Soelistyorini, SST, M.Kes**)

Hipertensi merupakan kelainan yang memiliki prevalensi cukup tinggi di dunia. Salah satu penyebabnya adalah asupan lemak dan Natrium. Tingkat konsumsi merupakan salah satu cara untuk menurunkan hipertensi sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi dan komplikasinya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan yaitu 14 orang pasien rawat jalan dengan riwayat penyakit Hipertensi yang pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah di Puskesmas Pandanwangi pada bulan Oktober-Desember 2023. Dari hasil penelitian didapatkan 8 responden memiliki tingkat konsumsi lemak dalam kategori lebih, 1 responden dalam kategori defisit tingkat ringan, 2 responden dalam kategori defisit tingkat sedang, 2 responden dalam kategori defisit tingkat berat dan 1 responden dalam kategori normal serta tingkat konsumsi natrium didapatkan 10 responden dalam kategori lebih, 2 responden dalam kategori defisit tingkat sedang dan 2 responden dalam kategori normal. Dapat disimpulkan sebagian besar penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi memiliki tingkat konsumsi lemak dan natrium tergolong dalam kategori lebih, selain disebabkan oleh tingkat konsumsi responden terdapat faktor lain yang mempengaruhi terjadinya Hipertensi yakni faktor usia, jenis kelamin, riwayat genetik, pekerjaan dan status gizi.

Kata Kunci : Hipertensi, Asupan Lemak, Asupan Natrium, Tekanan Darah