

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi S1 Gizi**  
**Fakultas Kesehatan**  
**Skripsi, Mei 2024**  
**Inria Ariesta Donairus**  
**NIM. 067231017**

**Hubungan Asupan Lemak dan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi di Rawat Inap RSUD Lamandau, Kecamatan Bulik, Kabupaten Lamandau, Propinsi Kalimantan Tengah**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan dengan perkiraan tahun 2025 jumlahnya akan meningkat menjadi 1,56 milyar orang (60%) dari jumlah penduduk dewasa dunia. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Lamandau yaitu 17,79% pada laki-laki dan 14,11% pada perempuan. Pada umumnya faktor risiko yang dapat dikontrol berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak dan natrium menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi. Konsumsi natrium dan lemak merupakan faktor dari banyaknya risiko yang dapat mempengaruhi kontrol tekanan darah. Kontrol tekanan darah yang rutin bertujuan memantau tekanan darah dan menghindari adanya komplikasi sedini mungkin.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dan natrium dengan kejadian hipertensi di rawat inap RSUD Lamandau.

**Metode:** Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan crosssectional survey. Populasinya yaitu pasien yang terdiagnosa hipertensi pada bulan Mei 2024 sebanyak 26 pasien. Sampel yang digunakan sebanyak 26 responden dengan teknik pengambilan accidental sampling.

**Hasil:** Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa gambaran asupan lemak responden paling banyak memiliki kategori berlebih dengan jumlah 18 pasien (69.2%); gambaran asupan natrium responden paling banyak memiliki kategori berlebih dengan jumlah 21 pasien (80.8%); gambaran kejadian hipertensi pasien memiliki kategori hipertensi sejumlah 23 pasien (88.5%); terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pasien rawat inap di RSUD Lamandau dengan nilai  $p \text{ value } 0.035 < \alpha = 0.05$ ; dan terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pasien rawat inap di RSUD Lamandau dengan nilai  $p \text{ value } 0.041 < \alpha = 0.05$ .

**Saran:** Disarankan agar penderita hipertensi khususnya, maupun masyarakat umum dapat mengontrol gaya hidup terutama pola makan agar terhindar dari hipertensi dan penyakit kronis lainnya. Penderita hipertensi dan masyarakat agar lebih mengurangi makanan-makanan dengan kadar lemak dan natrium tinggi, namun bukan berarti sama sekali tidak mengonsumsinya.

**Kata kunci:** Asupan Lemak, Asupan Natrium, Hipertensi

*Ngudi Waluyo University*  
*S1 Nutrition Study*  
*Program Faculty of Health*  
*Thesis, May 2024 Inria*  
*Ariesta Donairus*  
*NIM. 067231017*

**Relationship Between Fat And Sodium Intake With Hypertension  
Incidence In Inpatients Of Lamandau Regional Hospital, Bulik  
District, Lamandau Regency, Central Kalimantan Province**

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension disease continues to increase year after year with an estimated 2025 number will increase to 1.56 billion people (60%) of the world's adult population. The prevalence of hypertension in Lamandau Regency is 17.79% in men and 14.11% in women. In general, controllable risk factors are associated with unhealthy eating patterns. Unhealthy eating patterns such as consuming foods high in fat and sodium are one of the factors causing hypertension. Sodium and fat consumption are factors of the many risks that can affect blood pressure control. Routine blood pressure control aims to monitor blood pressure and avoid complications as early as possible. **Objective:** This study aims to determine the relationship between fat and sodium intake with the incidence of hypertension in inpatients at Lamandau Regional Hospital. **Method:** The research design used was quantitative research with a cross-sectional survey approach. The population was 26 patients diagnosed with hypertension in May 2024. The sample used was 26 respondents with an accidental sampling technique. **Results:** The results of this study show that the description of the respondents' fat intake was mostly in the excessive category with a total of 18 patients (69.2%); the description of the respondents' sodium intake was mostly in the excessive category with a total of 21 patients (80.8%); the description of the incidence of hypertension in patients had a hypertension category of 23 patients (88.5%); there is a relationship between fat intake and the incidence of hypertension in inpatients at Lamandau Regional Hospital with a p value of  $0.035 < \alpha = 0.05$ ; and there is a relationship between fat intake and the incidence of hypertension in inpatients at Lamandau Regional Hospital with a p value of  $0.041 < \alpha = 0.05$ . **Suggestion:** It is recommended that hypertension sufferers in particular, as well as the general public, can control their lifestyle, especially their diet, to avoid hypertension and other chronic diseases. Hypertension sufferers and the public should reduce foods with high fat and sodium content, but that does not mean not consuming them at all.

**Keywords:** Fat Intake, Sodium Intake, Hypertension