

ABSTRAK

Desiyanti, Indah. 2020. *Gambaran Rasio Asupan Natrium Kalium, Indeks Massa Tubuh dan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi*. Tugas Akhir. Program Studi Diploma III. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Asep Iwan Purnawan, SKM.,M.Si,Med

Hipertensi disebut juga sebagai pembunuh senyap karena gejalanya tersembunyi namun mematikan. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 dan 2018 terus mengalami peningkatan. Faktor resiko pola makan yang mengandung tinggi natrium dan rendah kalium serta indeks massa tubuh yang tidak terkontrol memiliki kontribusi terhadap kejadian hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran rasio asupan natrium kalium dan indeks massa tubuh dan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan jumlah sampel 37 orang yang dilaksanakan pada bulan Desember 2019. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel, asupan natrium dan kalium yang diperoleh menggunakan kuisioner *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire*, indeks massa tubuh, dan tekanan darah yang diukur oleh perawat. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 20 orang (54,1%) memiliki rasio asupan natrium kalium kurang, sebanyak 4 orang (10,8%) memiliki IMT gemuk, sebanyak 9 orang (24,3%) memiliki IMT obese, sebagian besar sampel yang menderita hipertensi memiliki rasio asupan natrium kalium kurang baik yakni sebanyak 8 sampel (40,0%) dan memiliki IMT normal sebanyak 9 sampel (37,5%). Untuk menghindari terjadinya kejadian hipertensi perlu dilakukan penyuluhan dan konseling oleh TPG Puskesmas Cimahi Selatan Kota Cimahi mengenai pembatasan asupan natrium, anjuran mengkonsumsi makanan tinggi kalium dan pentingnya memantau IMT pada pengendalian kejadian hipertensi.

Kata Kunci: Rasio Asupan Natrium Kalium, Indeks Massa Tubuh, Hipertensi