

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWATI
JURUSAN GIZI**

Tugas Akhir, Juni 2022

Vita Thesalonika

Pengaruh Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Penderita Penyakit Hipertensi

xii + 47 halaman + 2 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Menurut Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk ≥ 18 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sekitar 34,1% pada tahun 2018 dan 25,8% pada tahun 2013 (Kemenkes, 2014). Asupan natrium berlebih terutama dalam bentuk NaCl dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh yang menyebabkan edema, ascites, dan hipertensi. Kecukupan asupan kalium dapat memelihara tekanan darah dan membuat perubahan positif pada tekanan darah penderita hipertensi. Sebaliknya, seseorang menderita hipertensi mengalami defisiensi kalium maka akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Ramayulis, 2010). Tujuan pada penelitian ini yaitu diketahuinya pengaruh asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi.

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (*Study Research*) yang diperoleh dari *google scholar*, *one search*, dan *pubmed* dengan menggunakan jurnal 6 tahun terakhir.

Asupan natrium berhubungan dengan tekanan darah ($P = 0,003$, $P = 0,000$, $P = 0,033$, $P = 0,0000$, $P = 0,004$). Asupan kalium berhubungan dengan tekanan darah ($P = 0,003$, $P = 0,000$).

Adanya hubungan yang signifikan antara asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi. Pada penelitian berikutnya diharapkan para peneliti mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh dengan meningkatnya tekanan darah seperti usia, genetik, asupan lemak, faktor stress, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan komplikasi penyakit.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Natrium, Kalium

Daftar bacaan : 43 (2009-2022)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTEMEN**

Final Report, June 2022

Vita Thesalonika

Effect of Sodium and Potassium Intake with Blood Pressure in Patients with hypertension

xii + 47 pages + 2 pictures, 7 attachments

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure > 140 mmHg and diastolic blood pressure > 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest/quiet. According to Riskesdas in 2018, hypertension sufferers in Indonesia reached 8.4% based on a doctor's diagnosis in a population 18 years. Based on the results of blood pressure measurements in the population, the prevalence of hypertension sufferers in Indonesia was around 34.1% in 2018 and 25.8% in 2013 (Ministry of Health, 2014). Excess sodium intake, especially in the form of NaCl can cause disturbances in body fluid balance which causes edema, ascites, and hypertension. Adequate intake of potassium can maintain blood pressure and make positive changes in the blood pressure of people with hypertension. Conversely, a person suffering from hypertension has a potassium deficiency, it will cause an increase in blood pressure (Ramayulis, 2010). The purpose of this study is to determine the effect of sodium and potassium intake on blood pressure in patients with hypertension.

This study uses a study literature (Study Research) obtained from Google Scholar, One Search, and Pubmed using journals for the last 6 years.

Sodium intake is related to blood pressure ($P = 0,003$, $P = 0,000$, $P = 0,033$, $P = 0,0000$, $P = 0,004$). Potassium intake is related to blood pressure ($P = 0,003$, $P = 0,000$).

There is a significant relationship between sodium and potassium intake with blood pressure in patients with hypertension. In the next research, it is hoped that researchers will consider other factors that influence the increase in blood pressure such as age, genetics, fat intake, stress factors, physical activity, smoking habits, and disease complications.

Keywords : Hypertension, blood pressure, sodium, potassium

Reference : 43 (2009-2022)