

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2023

Adellia Yunia Putri

Gambaran Asupan Natrium, Kalium, Lemak dan Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi

xvi + 51 halaman + 8 tabel, 3 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular yang paling sering terjadi, serta belum terkontrol secara optimal di seluruh dunia. Hipertensi adalah keadaan umum dimana suplai aliran darah pada dinding arteri lebih besar sehingga dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan, seperti jantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan telaah jurnal terhadap asupan natrium, kalium, lemak dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian penelusuran pustaka atau studi kepustakaan dengan subjek pada penelitian ini yaitu penderita hipertensi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian berupa metode analisis isi (*Content Analysis*). Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran jurnal adalah hipertensi, asupan, natrium, kalium, lemak dan aktivitas fisik.

Hasil penelitian dari 10 jurnal yaitu asupan natrium dari 5 jurnal berada pada kategori lebih, asupan kalium dari 4 jurnal adalah kurang, asupan lemak dari 2 jurnal adalah lebih, dan aktivitas fisik dari 3 jurnal adalah sedang.

Pada penderita hipertensi sebaiknya menjaga asupan makanan terutama yang mengandung natrium tinggi dikurangi dengan mengimbangi mengonsumsi makanan yang tinggi kalsium seperti sayur dan buah serta mengurangi mengonsumsi makanan yang mengandung lemak. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* sehingga data bersifat kualitatif dan data yang diperoleh banyak ditemukan bias, untuk itu diperlukan kajian literatur yang lebih banyak

Kata kunci : Hipertensi, Natrium, Kalium, Lemak, Aktivitas Fisik
Daftar Bacaan : 43 (2014-2021)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTMENT
Final Report, June 2023**

Adellia Yunia Putri

Overview of Intake of Sodium, Potassium, Fat and Physical Activity in Patients with Hypertension

xvi + 51 page + 8 tables, 3 pictures, 11 attachment

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem worldwide and is the most common risk factor for cardiovascular disease, and has not been optimally controlled worldwide. Hypertension is a common condition where the supply of blood flow to the artery walls is greater so that it can cause several health problems, such as heart disease. The purpose of this study was to conduct a journal review of sodium, potassium, fat intake and physical activity in hypertension sufferers.

This research is a type of literature search research or literature study with subjects in this study namely hypertension sufferers. The data analysis technique used in this research is a content analysis method. The keywords used in the journal search were hypertension, intake, sodium, potassium, fat and physical activity.

The results of the research from 10 journals were that sodium intake from 5 journals was in the more category, potassium intake from 4 journals was less, fat intake from 2 journals was more, and physical activity from 3 journals was moderate.

In patients with hypertension, it is better to maintain food intake, especially those containing high sodium, reduced by compensating for consuming foods high in calcium, such as vegetables and fruit and reducing consumption of foods that contain fat. This study uses the literature review method so that the data is qualitative and the data obtained is found to be biased, for this reason more literature studies are needed

Keywords : *Hypertension, Sodium, Potassium, Fat, Physical Activity*

Reading list : *43 (2014-2021)*