

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2023**

ABSTRAK

WINA INDRIANI

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI KELOMPOK USIA PERTENGAHAN (45-59 TAHUN) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI

Hipertensi adalah suatu keadaan saat terjadi peningkatan tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg. Salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi adalah asupan makan, terutama asupan makanan yang tinggi natrium dan lemak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 1.425 orang dan diambil sampel sebanyak 78 orang dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium ($p=0,001$) OR 7,764 dan lemak ($p=0,003$) OR 8,067 dengan kejadian hipertensi. Diharapkan bagi Masyarakat untuk melakukan modifikasi gaya hidup dan menghindari faktor risiko hipertensi, terutama menghindari asupan natrium dan lemak berlebih.

Kata Kunci : asupan natrium, asupan lemak, hipertensi