

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GADING TAMBAKSARI KOTA SURABAYA

Hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang besar di Indonesia karena dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal bahkan kematian. Berkembangnya kasus hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor seperti konsumsi asupan lemak berlebih dan status gizi berlebih. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan lemak dan status gizi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gading Tambaksari Kota Surabaya.

Metode penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu pasien yang didiagnosis oleh dokter sebagai penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Gading sejumlah 71 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Analisis data menggunakan Uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 31 responden (43,7%) yang mengkonsumsi asupan lemak sering atau berlebih, 47 responden (66,2%) yang memiliki status gizi lebih, dan sebagian besar (60,6%) responden termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi ($P\text{-Value} = 0,002$, $\Phi = 0,415$) dan ada hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi ($P\text{-Value} = 0,022$, $\Phi = 0,272$).

Simpulan pada penelitian ini yaitu asupan lemak dan status gizi memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi dengan tingkat hubungan yang cukup dan rendah. Diharapkan penderita dapat meningkatkan gaya hidup yang sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, mengurangi makanan yang berlemak, serta menjaga kondisi berat badan agar tetap stabil.

Kata kunci: Asupan Lemak, Status gizi, Hipertensi