

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GADING TAMBAKSARI KOTA SURABAYA

Hipertensi merupakan masalah kesehatan penting pada pelayanan kesehatan primer karena angka prevalensi yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkannya. Berkembangnya kasus hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor seperti konsumsi asupan natrium berlebih dan aktivitas fisik ringan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan natrium dan aktivitas fisik 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 67 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Analisis data menggunakan Uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 39 responden (58,2%) yang mengkonsumsi asupan natrium sering atau berlebih, 41 responden (61,2%) yang memiliki aktivitas fisik ringan, dan sebagian besar (67,2%) responden termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($P\text{-Value} = 0,018$, $Phi = 0,345$) dan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($P\text{-Value} = 0,035$, $Phi = 0,316$).

Simpulan pada penelitian ini yaitu asupan natrium dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi dengan tingkat hubungan yang rendah. Diharapkan penderita dapat meningkatkan gaya hidup yang sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, mengurangi makanan yang bernatrium, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Kata kunci: Asupan Natrium, Aktivitas Fisik, Hipertensi