



# HUBUNGAN OBESITAS SENTRAL, ASUPAN NATRIUM DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA DEWASA DI DESA NAUMBAL

Maqhvira Husna Alwa<sup>1</sup>, Syafriani<sup>2</sup>, Wanda Lasepa<sup>3</sup>

<sup>(1,3)</sup> S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>(2)</sup> S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author:  
MaqhviraHusna18@gmail.com

## Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah seseorang berada diatas angka normal yaitu 140/90 mmHg, faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi diantaranya adalah faktor genetik, umur, dan jenis kelamin, indeks massa tubuh dan asupan natrium,asupan lemak juga dapat berhubungan dengan kejadian hipertensi, sering disebut sebagai "Silent killer" karena tidak terjadi tanda-tanda dan gejala sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi seperti stroke dan serangan jantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan obesitas sentral dan asupan natrium serta asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada dewasa di desa naumbai. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2024 dengan jumlah sampel 80 responden dengan teknik *simple random sampling*. Hasil univariat menunjukkan dari 80 responden, terdapat 56 responden (70%) mengalami hipertensi, terdapat 58 responden (72,5%) dengan lingkaran pinggang tidak normal, terdapat 43 responden (53,8%) mengalami asupan natrium lebih, terdapat 61 responden (76,3%) memiliki asupan lemak lebih. Hasil analisis bivariat terdapat hubungan antara obesitas sentral ( $p = 0,007$ ), asupan natrium ( $p = 0,000$ ), asupan lemak ( $p = 0,006$ ). Kesimpulan terdapat hubungan antara obesitas sentral, asupan natrium, asupan lemak dengan kejadian hipertensi. Diharapkan kepada penderita lebih menjaga kesehatan dengan selalu melakukan pemeriksaan tekanan darah, membatasi konsumsi natrium dan makanan yang mengandung lemak tinggi

**Kata kunci:** Asupan natrium, Asupan lemak, Hipertensi, Obesitas Sentral

## Abstract

Hypertension is a condition where a person's blood pressure is above the average figure, namely 140/90 mmHg; factors that influence the occurrence of hypertension include genetic factors, age and gender, body mass index, and sodium intake, fat intake can also be related to the incidence of hypertension, often called as a "Silent killer" because there are no signs and symptoms, causing complications such as stroke and heart attack. This study aimed to determine the relationship between central obesity, sodium intake, and fat intake with the incidence of hypertension in adults in Naumbai village. This type of research is quantitative, using an analytical survey method with a cross-sectional

approach. This research was conducted in May-June 2024 with a sample size of 80 respondents using a simple random sampling technique. Univariate results showed that of the 80 respondents there were 56 respondents (70%) had hypertension, there were 58 respondents (72.5%) had abnormal waist circumference, there were 43 respondents (53.8%) had excess sodium intake, there were 61 respondents (76.3%) had more fat intake. The results of the bivariate analysis showed a relationship between central obesity ( $p = 0.007$ ), sodium intake ( $p = 0.000$ ), and fat intake ( $p = 0.006$ ). The conclusion is that there is a relationship between central obesity, sodium intake, fat intake, and the incidence of hypertension. It is hoped that sufferers will take better care of their health by constantly checking their blood pressure, limiting their consumption of sodium and foods that contain high-fat

**Keywords:** Sodium Intake, Fat Intake, Hypertension, Central Obesity.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular tetapi berbahaya karena hipertensi berdampak pada penyakit kardiovaskuler. Hipertensi sendiri merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau diastolik  $\geq 80$  mmHg yang disebabkan karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi di dalam tubuh (Johanes, 2019). Hipertensi memiliki dampak yang berbahaya jika dibiarkan begitu saja maka akan dapat merusak pembuluh darah dan organ dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, sindrom metabolic serta kerusakan pada mata (Suciana et al., 2020). Sekitar 26% dari populasi orang dewasa seluruh dunia diperkirakan menderita hipertensi, dan tahun 2025 diperkirakan 1,56 miliar orang dewasa akan mengalami kondisi tersebut.

Menurut data global dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 bahwa 46 % penderita Hipertensi ditemukan di Benua Afrika, 35% di benua Amerika dan 36% dikawasan Asia Tenggara (Hamria et al., 2020). Dan menurut WHO menyebutkan bahwa sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 5 orang di dunia terdiagnosis hipertensi dan dua per tiganya tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah.

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1% terdapat sebanyak 31,6% hipertensi terjadi pada 31-44 tahun. Jumlah penderita hipertensi pada usia dewasa akhir sebesar 63,2% diantara 31,3% diderita oleh laki-laki dan perempuan 39,65% (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2018 menunjukkan sekitar 26,4 % mengalami hipertensi, diantaranya 26,6% diderita oleh laki-laki dan 26,1 diderita oleh perempuan (WHO, 2018). Hipertensi dimana suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah siastole dan diastole secara kronis dalam waktu lama, yaitu meningkat lebih dari 140/90 mmHg (Mahyuvi dan Nurasalam 2020)

Menurut profil dinas Kesehatan Persentase penderita hipertensi di Provinsi Riau mengalami peningkatan sejak tahun 2020 sebanyak 32,5 (30%) dan ditahun 2022 menjadi 33,1 % dibandingkan dengan tahun sebelumnya hanya mencapai 22,8 % berdasarkan estimasi penderita hipertensi (Syafriani, S., & Aprilla, 2022)

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2023 kasus hipertensi termasuk kedalam 10 penyakit terbanyak di wilayah Kabupaten Kampar. Menurut dinas Kesehatan kabupaten Kampar Penderita hipertensi sebanyak 43928 orang dengan prevalensi 22 % dari jumlah penyakit terbanyak 2023 di Kabupaten Kampar. Hipertensi

dikenal dengan tekanan darah tinggi dan sering disebut sebagai "*silent killer*" karena tidak terjadi tanda-tanda dan gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi, dari hasil penelitian mengungkapkan sebanyak 76,1% tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi (Kemenkes, 2018).

Kejadian hipertensi bisa terjadi karena berbagai faktor pemicu. Faktor pemicu hipertensi terbagi menjadi dua kelompok yaitu faktor resiko yang dapat dikendalikan dan faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan. faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan antara lain adalah: faktor genetik, umur, jenis kelamin, ras. Faktor yang dapat dikendalikan yaitu konsumsi makanan, kelebihan berat badan atau obesitas, konsumsi rokok, aktivitas fisik, stress yang berlebihan, dan asupan makan tidak sehat. Kesalahan masyarakat modern yang berkontribusi meningkatkan tekanan darah yaitu merokok, penyalahgunaan alkohol, stres, tidak beraktivitas fisik, kelebihan asupan natrium, asupan kalori berlebihan yang menyebabkan obesitas serta kurangnya asupan kalium terutama dari sayur dan buah segar (Hardiansyah & Supariasa, 2017). Obesitas/kegemukan mempunyai korelasi positif dengan hipertensi. Makin besar massa tubuh, makin banyak darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan makanan ke jaringan tubuh. Ini berarti bahwa volume darah yang beredar melalui pembuluh darah menjadi meningkat sehingga memberi tekanan lebih besar pada dinding arteri (AS, 2010).

Berdasarkan penelitian (Hadiputra & Nugroho, 2020) bahwa ada hubungan antara obesitas sentral dengan kejadian hipertensi, bahwa 53% responden memiliki lingkaran perut lebih >90 cm pada laki-laki dan lebih >80 cm untuk perempuan. Hipertensi lebih sering disertai dengan obesitas, prevalensi hipertensi semakin meningkat, tidak hanya di negara maju tetapi menjadi masalah juga di negara berkembang hal tersebut disebabkan oleh bertambahnya lemak didalam perut sebagai akibat dari pergeseran pola makan yang mengarah ke makanan cepat saji dan diawetkan yang mengandung garam yang tinggi (Syafriani & Lestari, 2021). Penumpukan lemak diperut mengakibatkan aliran darah menjadi tidak lancar dan jantung memompa darah lebih kuat untuk memenuhi kebutuhan zat gizi setiap jaringan, sehingga tekanan darah menjadi meningkat. Faktor gemuk atau obesitas beresiko 5 kali lebih tinggi menderita Hipertensi dibandingkan dengan orang yang berat badanya normal. (Sari et al., 2022)

Penelitian terkait yang dilakukan oleh ((Rahma & Gusrianti, 2019). hubungan obesitas sentral dan hipertensi, bahwa orang dengan obesitas sentral berpeluang 3,63 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak obesitas sentral.

Selain itu asupan makanan juga berpengaruh dengan kejadian hipertensi. konsumsi makanan diketahui sebagai salah satu faktor pemicu hipertensi (Syafriani, Aprilla, 2022). Dewasa ini, telah terjadi pergeseran dari konsumsi makanan tradisional yang banyak mengandung karbohidrat dan serat sekarang menjadi lebih banyak konsumsi makanan masyarakat barat yang mengandung banyak protein, lemak, dan garam tetapi kurang serat. Hasil Penelitian (Ilham et, 2019) ada hubungan bermakna antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi. mengkonsumsi lemak berlebih dapat meningkatkan resiko aterosklerosis yang meningkatkan tekanan darah. akibat penumpukan plak sehingga peningkatan resistensi pada dinding pembuluh dan terjadi penyempitan yang memicu peningkatan denyut jantung dan volume aliran darah berakibat pada peningkatan tekanan darah. Konsumsi natrium yang berlebih akan mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa

darah lebih kuat yang berakibat meningkatnya tekanan darah. (Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mantuges et al., 2021) yang menjelaskan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan asupan natrium dengan tekanan darah, pasien mengkonsumsi makanan tinggi natrium yang berasal dari makanan olahan seperti roti putih, mie kering, ikan asin dan bumbu penyedap, dimana 75% pasien dengan asupan natrium lebih (>2400 mg/hari). Peningkatan asupan natrium dapat meningkatkan jumlah cairan ekstraseluler. Hal ini dapat menyebabkan tubuh menahan cairan, sehingga meningkatkan volume darah. Peningkatan volume darah menyebabkan jantung memompa darah lebih keras, sehingga tekanan darah menjadi tinggi (Rohatin, A., & Prayuda, 2020)

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar 2023, Prevalensi hipertensi di wilayah UPT. Puskesmas air tiris pada tahun 2023 pada usia 18 tahun keatas yaitu 11,134. Sedangkan untuk data hipertensi di wilayah kerja puskesmas Air Tiris tahun 2023 penderita hipertensi tertinggi berada di desa Naumbai yaitu 1.123 orang (11,1%).

Berdasarkan survey awal dilakukan pada tanggal 22 Februari 2024 terhadap 10 masyarakat di wilayah kerja puskesmas Air Tiris terdapat 5 (50%) orang yang tekanan darah diatas 140 mmHg dan 5 orang dibawah 140 mmHg, dan hampir seluruh responden memiliki asupan natrium yang cukup, 6 orang memiliki asupan lemak yang berlebih dengan lingkaran pinggang (obesitas sentral) tidak normal dan 4 orang memiliki lingkaran pinggang yang normal. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin meneliti tentang "Hubungan antara Obesitas sentral, Asupan Natrium dan Lemak dengan kejadian Hipertensi pada Dewasa di Desa Naumbai "

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh penduduk usia 30-39 Tahun di Desa Naumbai sebanyak 263 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *simple random sampling*. Metode instrument dalam pengukuran penelitian ini adalah melalui kuesioner dan Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan formulir *food recall 2x 24jam*. Analisis data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan yang terjadi antara obesitas sentral (lingkaran pinggang), asupan natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa awal di Desa Naumbai wilayah kerja Puskesmas Air Tiris. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara rumah kerumah pada tanggal 24 sampai 28 Mei tahun 2024 Dengan jumlah sampel 80 orang responden. Untuk pengukuran lingkaran pinggang menggunakan *waist ruller* dan untuk hipertensi menggunakan tensi digital dan asupan natrium dan lemak menggunakan kuesioner *food recall 2x24 jam*.

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu meliputi jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan dan riwayat hipertensi dari setiap individual responden. Dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1 Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan terakhir, Pekerjaan, Usia, Riwayat Hipertensi.**

Karakteristik responden	n	%
Jenis kelamin		
Laki-Laki	23	28,7
Perempuan	57	71,3
Pendidikan terakhir		
SD	9	11,2
SMP	10	12,5
SMA	50	62,5
Perguruan tinggi	11	13,8
Pekerjaan		
IRT	29	36,3
Petani/ buruh	14	17,5
Pegawai	29	36,2
Wiraswasta	8	10,0
Usia		
30-35	47	58,8
36-39	33	41,2
Riwayat hipertensi		
Ya	19	23,8
Tidak	61	76,2
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 80 responden sebagian besar yaitu 57 (71,3%) responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pendidikan terakhir terdapat 50 (62,5%) yaitu responden dengan pendidikan terakhir SMA, berdasarkan pekerjaan responden sebagian besar 29 (36,3%) yaitu pekerjaan IRT. Responden sebagian besar dengan usia 30-35 yaitu 47 (58,8%), berdasarkan riwayat hipertensi 61 (76,3%) yang tidak memiliki riwayat hipertensi.

### Analisa Univariat

Analisa univariat adalah suatu teknik analisa data terhadap variabel mandiri, tiap variabel di analisa tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Variabel yang dianalisa menggunakan analisis univariat adalah obesitas sentral, asupan natrium, asupan lemak dan hipertensi.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hipertensi, Obesitas Sentral, Asupan Natrium dan Asupan Lemak**

Hipertensi	n	%
Hipertensi	56	70
Tidak hipertensi	24	30
Obesitas central		
Iya	58	72,5
Tidak	22	27,5
Asupan atrium		
Lebih	43	53,8
Normal	37	46,3
Asupan Lemak		
Lebih	61	76,3
Normal	19	23,8
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian responden menderita hipertensi sebanyak 56 (70%), sebanyak 58 (72,5%) memiliki lingkaran pinggang tidak normal, sebanyak 43 (53,8%) responden dengan asupan natrium lebih dan sebanyak 61 (76,3%) responden dengan asupan lemak tidak normal.

### Analysis Bivariate

Analisa bivariat menggambarkan hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Adapun analisis bivariat pada penelitian ini yaitu :

**Tabel 3 Hubungan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi**

Obesitas sentral	Kejadian Hipertensi				Total	P Value	POR (95%) CI	
	Hipertensi		Tidak hipertensi					
	n	%	n	%				n
Tidak normal	46	79,3	12	20,7	58	100	0,007	4,6 (1,6- 13,1)
Normal	10	45,5	12	54,5	22	100		
<b>Total</b>	56	70	24	30	80	100		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 58 responden yang memiliki lingkaran pinggang tidak normal, terdapat 12 responden (20,7%) yang tidak mengalami hipertensi. dan dari 22 responden mempunyai lingkaran pinggang normal, terdapat 10 responden (45,4%) yang mengalami hipertensi. Dari hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai yang signifikan yaitu ( $p < 0,05$ ) yaitu 0,007, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Obesitas sentral (lingkaran pinggang) dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa di desa naumbai.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil nilai Prevalensi odds ratio (POR) 4.600 yang artinya responden yang mengalami Obesitas Sentral berpeluang 4,6 lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami Obesitas Sentral.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami obesitas sentral tetapi tidak mengalami hipertensi disebabkan oleh asupan natrium yang baik sehingga stabil dapat dilihat pada master tabel dengan nomor responden nomor 41- 47, sedangkan responden yang memiliki lingkaran pinggang yang normal tetapi mengalami hipertensi karena adanya faktor lain yang menyebabkan hipertensi yaitu riwayat keturunan dan saat melakukan penelitian responden sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium seperti ikan asin, makanan olahan saos tiram dan makanan cepat saji.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuriah, A., Astuti, 2019) Hubungan Lingkaran Pinggang, Asupan Serat dengan Tekanan Darah Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman Yogyakarta, yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi dengan nilai  $p$  value 0,03. Hal ini sejalan dengan penelitian Arianti tahun 2021 ada hubungan signifikan antara lingkaran pinggang dengan tekanan darah dengan hasil  $p = 0,014$  yang kurang dari 0,005, yang artinya ada hubungan antara lingkaran pinggang dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik di kelurahan XIII Koto Kampar.

**Tabel 4 Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi**

Asupan natrium	Kejadian Hipertensi				Total	P Value	POR (95%) CI
	Hipertensi		Tidak hipertensi				
	n	%	N	%			
Lebih	40	87	6	13	46	100	0,000 17,5 (4,5-66,9)
Normal	16	47,1	18	52,9	34	100	
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 46 responden yang memiliki asupan natrium lebih, terdapat 13% responden yang tidak mengalami hipertensi. dan dari 34 responden mempunyai asupan natrium normal, terdapat 16 responden (47,1%) yang mengalami hipertensi. Dari hasil *uji statistic chi-square* di peroleh nilai yang signifikan yaitu ( $p < 0,05$ ) yaitu 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa di desa naumbai.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil nilai *Prevalensi odds ratio* (POR) 17.500 yang artinya responden yang memiliki asupan natrium 17,5 lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan yang tidak hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, responden dengan asupan tinggi natrium disebabkan oleh responden sering mengkonsumsi lauk pauk seperti ikan asin, ikan laut dan penggunaan penyedap makanan seperti garam dapur yang tidak terkontrol, tetapi tidak mengalami hipertensi, dikarenakan oleh rutusnya responden memeriksa kesehatannya, dapat dilihat pada master tabel dengan nomor 28, 47 dan 49. Sedangkan adanya responden dengan asupan natrium yang normal tetapi mengalami hipertensi, hal ini kemungkinan disebabkan oleh adanya kolesterol yang tinggi dan faktor keturunan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2021) terdapat hubungan signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa koto perambahan wilayah kerja UPT BLUD puskesmas kampa tahun 2021 dengan hasil statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,00 ( $p \leq 0,005$ ) hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suci (2017) dengan judul Hubungan Asupan Natrium dan pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Desa Magelang menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia lebih dari 30 tahun dengan hasil  $p = 0,000$ . Makanan yang tinggi natrium dan garam dapat mengganggu ginjal, sementara garam harus dikeluarkan oleh ginjal. Namun, karena air bersifat mengikat air maka semakin tinggi kandungan garam, semakin besar volume darah. Oleh karena itu volume darah yang mengikat dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah, yang jika terjadi dalam waktu lama menyebabkan hipertensi.

**Tabel 5 Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi**

Asupan Lemak	Kejadian Hipertensi				Total	P Value	POR (95%) CI
	Hipertensi		Tidak hipertensi				
	n	%	n	%			
Tidak normal	48	78,7	13	21,3	60	100	0,006 5,077 (1,6-15,2)
Normal	8	42,1	11	57,9	20	100	
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan 5 dapat diketahui bahwa dari 60 responden yang memiliki asupan lemak tidak normal, terdapat 21,3% responden yang tidak mengalami hipertensi. dan dari 20 responden mempunyai asupan lemak normal, terdapat 8 responden (42,1%) yang mengalami hipertensi. Dari hasil *uji statistic chi-square* di peroleh nilai yang signifikan yaitu ( $p < 0,05$ ) yaitu 0,006 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa di desa naumbai.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil nilai *Prevalensi odds ratio* (POR) 5.077 yang artinya responden yang memiliki asupan lemak lebih berpeluang berisiko terhadap hipertensi dibandingkan dengan yang tidak hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, responden dengan asupan lemak yang berlebih, tetapi tidak mengalami hipertensi disebabkan oleh responden rajin mengkonsumsi obat tradisional seperti jus mentimun, daun seledri dapat dilihat pada master tabel dengan nomor responden 4,28,39,40 dan 42. Sedangkan responden yang asupan lemak normal tetapi mengalami hipertensi karena faktor kebiasaan makan yang bersantan, asupan natrium yang tinggi dan riwayat keturunan yang memicu terjadinya hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arminalia, 2021) Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi dengan nilai signifikan sebesar 0,001. Hasil penelitian ini didukung oleh (Manawan, 2019) dengan hasil nilai  $p = 0,000$  jadi terdapat hubungan anatara asupan lemak dengan kejadian hipertensi ( $p < 0,005$ ).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang Hubungan Obesitas Sentral, Asupan Natrium dan Lemak dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa di Desa Naumbai Tahun 2023, terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas sentral, asupan natrium, dan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada dewasa di desa naumbai.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, dosen penguji, Kepala Desa Naumbai dan staff Desa Naumbai, seluruh responden, bapak dan ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, orang tua dan teman-teman seperjuangan S1 Gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arminalia, A. (2021). *Hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya)*.
- AS, M. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap*.
- Hadiputra, Y., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Obesitas Umum dan Obesitas Sentral dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Palaran. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(2), 2020.
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21.
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2017). (2017). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa awal (18-40 tahun) di wilayah puskesmas bromo medan tahun 2017. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu*

*Kesehatan*, 1(2), 68-73.

- Hardiansyah & Supariasa. (2017). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. EGC.
- Ilham et, al. (2019). *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*.
- Kemendes, R. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689-1699.
- Manawan. (2019). *Hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di desa tandengan satu kecamatan eris kabupaten minahasa*. *Pharmacon*, 5(1).
- Mantuges, S. H., Widiyanti, F. L., & Astuti, A. T. (2021). Pola konsumsi makanan tinggi natrium, status gizi, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 97. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i2.161>
- Rahma, G., & Gusrianti, G. (2019). Hubungan Obesitas Sentral Dengan Hipertensi pada Penduduk Usia 25-65 Tahun. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.239>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rohatin, A., & Prayuda, C. W. (2020). Hubungan Asupan Natrium, Kalium Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Poliklinik Penyakit Dalam. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Kuningan*, 1(1), 10-14.
- Sari, E. I., Utami, K. D., & Resky, S. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(5), 447-458. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i5.1231>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Syafriani, Aprilla, N. (2022). Pengolahan Batang Pisang Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Salo. *COVIT (Community Service of Health)*, 2(1), 140-144. <https://doi.org/10.31004/covit.v2i1.5032>
- Syafriani, S., & Aprilla, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Diposyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2022. *Jurnal Doppler*, 6(1), 77-80.
- Syafriani, S. ., & Lestari, Rizki Rahmawati, Hafika, N. (2021). Hubungan Pemilihan Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 135-143. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i3.2087>
- Utami, D. S., Syafriani, S., & Isnaeni, L. M. A. (2021). HUBungan Indeks Massa Tubuh Dan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Koto Perambahan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 18-25. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2410>
- WHO. (2018). No Title. *A Global Brief on Hypertension (World Health Day)*.
- Yuriah, A., Astuti, A. T., & Inayah, I. (2019). Hubungan asupan lemak, serat dan rasio lingkar pinggang pinggul dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 115-124.