

ABSTRAK

RIFA SAHWANDA. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Natrium pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Pebatuan RW 12 Pekanbaru. Dibimbing oleh Irma Susan Paramita, S.Gz., M.Kes. dan Muharni, SP, M.Gizi.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan, termasuk asupan zat gizi makro dan natrium. Asupan zat gizi yang tidak sesuai kebutuhan dapat memengaruhi kondisi kesehatan penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan natrium pada penderita hipertensi di Kelurahan Pebatuan RW 12 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 15 penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data asupan diperoleh melalui *Food Recall* 1 × 24 jam, kemudian diolah menggunakan aplikasi NutriSurvey. Tingkat kecukupan zat gizi dihitung berdasarkan perbandingan asupan dengan kebutuhan masing-masing responden dan dikategorikan menjadi defisit, adekuat, dan berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan energi sebagian besar berada dalam kategori defisit sebanyak 13 responden (86,7%). Asupan protein sebagian besar berada dalam kategori defisit sebanyak 8 responden (53,3%). Asupan lemak sebagian besar berada dalam kategori defisit sebanyak 10 responden (66,7%). Asupan karbohidrat sebagian besar berada dalam kategori defisit sebanyak 14 responden (93,3%). Sementara itu, asupan natrium sebagian besar berada dalam kategori berlebihan sebanyak 11 responden (73,4%). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro pada penderita hipertensi sebagian besar masih mengalami defisit, sedangkan asupan natrium sebagian besar berada dalam kategori berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan perhatian terhadap pola makan seimbang, pemenuhan kebutuhan zat gizi makro, dan pembatasan konsumsi natrium pada penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, energi, protein, lemak, karbohidrat, natrium.

ABSTRACT

RIFA SAHWANDA. *Overview of Macronutrient and Sodium Intake among Hypertensive Patients in Pebatuan Village, RW 12, Pekanbaru. Supervised by Irma Susan Paramita, S.Gz., M.Kes. and Muharni, SP, M.Gizi.*

. Hypertension is one of the health problems that can be influenced by dietary patterns, including macronutrient and sodium intake. Inadequate nutrient intake may affect the health condition of patients with hypertension. This study aimed to determine the intake of energy, protein, fat, carbohydrates, and sodium among hypertensive patients in Pebatuan Village RW 12 Pekanbaru. This study used a descriptive method with a total of 15 hypertensive patients selected using purposive sampling. Dietary intake data were obtained through a 1 × 24-hour food recall and processed using the NutriSurvey application. Nutrient adequacy was calculated by comparing the intake with the individual nutrient requirements and categorized as deficit, adequate, or excessive. The results showed that energy intake was predominantly in the deficit category, with 13 respondents (86.7%). Protein intake was predominantly deficient in 8 respondents (53.3%). Fat intake was predominantly deficient in 10 respondents (66.7%). Carbohydrate intake was predominantly deficient in 14 respondents (93.3%). Meanwhile, sodium intake was predominantly in the excessive category, with 11 respondents (73.4%). In conclusion, macronutrient intake among hypertensive patients was predominantly deficient, while sodium intake was predominantly excessive. Therefore, attention should be given to maintaining a balanced diet, meeting macronutrient requirements, and limiting sodium intake among patients with hypertension.

Keywords: *hypertension, energy, protein, fat, carbohydrate, sodium.*