

ABSTRAK

GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN ZAT GIZI MAKRO PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA

Lydia Penna

(Di Bimbing Oleh Meirina Sulastri Loaloka, SST., M.GIZI

lydiapenna@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang serius dan menjadi salah satu penyebab utama kematian maternal serta komplikasi kehamilan. Asupan natrium dan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak berperan penting dalam pengelolaan hipertensi selama kehamilan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan natrium dan zat gizi makro pada ibu hamil dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 30 ibu hamil dengan hipertensi dipilih menggunakan purposive sampling. Data asupan gizi dikumpulkan melalui metode recall 1x24 jam dan dianalisis menggunakan perangkat lunak CD menu.

Hasil: Sebagian besar responden (57,7%) memiliki asupan natrium tinggi. Asupan protein terbanyak berada pada kategori normal (46,7%), sedangkan asupan lemak terbagi antara normal dan kelebihan (masing-masing 30%). Asupan karbohidrat terbanyak juga berada pada kategori normal (43,3%).

Simpulan: Mayoritas ibu hamil dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa memiliki asupan natrium yang tinggi dan asupan zat gizi makro yang bervariasi. Edukasi mengenai pengendalian asupan natrium dan pengaturan zat gizi makro sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi hipertensi selama kehamilan.

Kata kunci: hipertensi, ibu hamil, asupan natrium, zat gizi makro, Puskesmas Oesapa

ABSTRACT

DESCRIPTIONS OF SODIUM INTAKE AND MACRONUTRIENTS IN PREGNANT WOMEN WITH HYPERTENSION IN THE OESAPA PUBLIC HEALTH CENTER WORK AREA

Lydia Penna

(Guided by Meirina Sulastrri Loaloka, SST., M.GIZI)

lydiapenna@gmail.com

Background: Hypertension in pregnant women is a serious health problem and a leading cause of maternal mortality and pregnancy complications. Sodium and macronutrient intake, such as carbohydrates, protein, and fat, plays a crucial role in managing hypertension during pregnancy.

Objective: This study aimed to determine the sodium and macronutrient intake of pregnant women with hypertension in the Oesapa Community Health Center (Puskesmas) area.

Methods: This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. A sample of 30 pregnant women with hypertension was selected using purposive sampling. Nutritional intake data were collected through a 24-hour recall method and analyzed using CD menu software.

Results: Most respondents (57.7%) had high sodium intake. Protein intake was mostly in the normal category (46.7%), while fat intake was divided between normal and excessive (30% each). Carbohydrate intake was also mostly in the normal category (43.3%).

Conclusion: The majority of pregnant women with hypertension in the Oesapa Community Health Center area had high sodium intake and varied macronutrient intake. Education regarding sodium intake control and macronutrient management is essential to prevent hypertensive complications during pregnancy.

Keywords: hypertension, pregnant women, sodium intake, macronutrients, Oesapa Community Health Center