

## GAMBARAN PENERAPAN DIET HIPERTENSI DI WILAYAH

### TAMANSARI : *MULTIPLE CASE STUDY*

<sup>1</sup> Agress Septy, <sup>2</sup> Bhakti Permana

Koresponding Author

#### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Penerapan diet merupakan salah satu cara untuk mengatur asupan makanan bagi penderita hipertensi. Penderita hipertensi harus menjalankan diet setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini agar hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya. Mengurangi asupan garam disarankan karena dapat menurunkan hipertensi, namun sering kali pasien tidak menyadari bahwa makanan yang dikonsumsi (seperti roti, makanan kaleng, makanan cepat saji, dan daging olahan) mengandung garam dalam jumlah yang banyak. **Tujuan :** Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan diet hipertensi. **Metode :** Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif berupa studi kasus, subjek studi kasus pada penelitian ini terdiri dari 3 orang memiliki kriteria inklusi pasien hipertensi, kooperatif, berusia 35-44 tahun, wanita. **Hasil :** Dalam penelitian ini menghasilkan 4 tema yaitu 1) Kebiasaan konsumsi garam dalam masakan 2) Asupan makanan yang dikonsumsi 3) Kebiasaan konsumsi sayur dan buah 4) Pengendalian hipertensi. **Kesimpulan :** Kebiasaan konsumsi garam dalam memasak terdapat 2 kategori yaitu dengan konsumsi garam berlebih dan tidak konsumsi garam. Asupan makanan yang dikonsumsi seperti : makanan dan minuman tinggi karbohidrat. Kebiasaan konsumsi sayur dan buah seperti : asupan nutrisi mengandung serat. Pengendalian hipertensi seperti : kepatuhan berobat dan konsumsi obat.

**Kata Kunci :** Diet, Hipertensi