

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI NATRIUM, LEMAK DAN DURASI TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS CIMANGGIS KOTA DEPOK TAHUN 2018

Chouk Norist Hasiando

Abstrak

Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi batas normal (Rijanti Abdurrachim,dkk, 2016). Hipertensi sering dijumpai pada lansia diakibatkan karena adanya kemunduran pada fungsi kerja pembukuh darah (Arlita, 2014). Faktor penyebab dibedakan menjadi 2 yaitu faktor genetik dan faktor asupan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium, lemak, dan durasi tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok tahun 2018. Penelitian ini bersifat observasional dengan desain studi *cross-sectional* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan berjumlah 73 responden yang diambil teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian univariat menunjukkan sebanyak 68,8 % responden menderita hipertensi. Hasil uji bivariat dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan terdapat adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium ($p=0,003$), kebiasaan konsumsi lemak ($p=0,001$), dan durasi tidur ($p=0,019$) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Sehingga kejadian hipertensi bisa dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi natrium, kebiasaan konsumsi lemak, dan durasi tidur lansia. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi yaitu perlu diberikannya edukasi kepada lansia mengenai makanan penyebab hipertensi oleh pihak Dinas Kesehatan.

Kata Kunci : Hipertensi, lansia, konsumsi natrium, konsumsi lemak, durasi tidur

THE CORELATION OF SODIUM CONSUMPTION HABITS, FAT CONSUMPTION AND DURATION OF SLEEP AGAINST HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT PUSKESMAS CIMANGGIS KOTA DEPOK TAHUN 2018

Chouk Norist Hasiando

Abstract

Hypertension is a state of increasing systolic and diastolic blood pressure beyond normal limits (Rijanti Abdurrachim, et al, 2016). Hypertension is common in elderly people due to decline in the working function of blood cleansing (Arlita, 2014). The factors that cause hypertension are divided into 2, namely genetic factors and food intake. The aim of this study was to determine the relationship between consumption habits of sodium, fat, and sleep duration to the incidence of hypertension in elderly at Puskesmas Cimanggis Depok city in 2018. This research is observasional with cross-sectional study design and using quantitative approach. The sample used amounted to 73 respondents taken simple random sampling technique. The result of univariate research shows that 68.8% of respondents suffer from hypertension. The result of bivariate test using chi-square showed that there was a relationship between sodium consumption habit ($p = 0,003$), fat consumption habit ($p = 0,001$), and sleep duration ($p = 0,019$) with hypertension incidence in elderly. So the incidence of hypertension can be influenced by sodium consumption habits, fat consumption habits, and duration of elderly sleep. Suggest that can be done to reduce the incidence of hypertension is the need to provide education to the elderly about the food causes of hypertension by the Department of Health.

Keywords : Hypertension, elderly, sodium consumption, fat consumption, sleep duration