

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, KALIUM, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA DAN LANSIA WANITA DI MAJELIS TAKLIM AL-KIROMIYAH KOTA JAKARTA TIMUR PADA MASA PANDEMI COVID-19

Salsabila Putri Alliansyah

Abstrak

Tekanan darah merupakan tekanan yang diperlukan untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Semakin meningkatnya usia seseorang maka lebih berisiko terhadap peningkatan tekanan darah. Pada tahun 2018, Kota Jakarta Timur memiliki prevalensi penderita hipertensi sebesar 35,45%. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan natrium, kalium, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 82 responden dengan menggunakan *simple random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan adanya hubungan antara asupan natrium ($p=0,000$) dan aktivitas fisik ($p=0,003$) dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita. Sedangkan, asupan kalium ($p=0,174$) tidak menunjukkan adanya hubungan dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Natrium, Kalium, Aktivitas Fisik, Pra Lansia dan Lansia Wanita

THE RELATIONSHIP OF SODIUM INTAKE, POTASSIUM, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN PRE-ELDERLY AND ELDERLY WOMEN IN THE AL-KIROMIYAH ASSEMBLY OF EAST JAKARTA CITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

Salsabila Putri Alliansyah

Abstract

Blood pressure is the pressure needed to circulate blood throughout the body via blood vessels. Increasing the age of a person is more at risk of increasing blood pressure. In 2018, the City of East Jakarta had a prevalence of hypertension sufferers of 35.45%. The purpose of this study is to determine the relationship between sodium intake, potassium, and physical activity with blood pressure in pre-elderly and elderly women in the Al-Kiromiyah Assembly of East Jakarta City during the COVID-19 pandemic period. This study was an observational analytic study with a cross sectional design. The sample of this study is around 82 respondents using simple random sampling. Data analysis uses the chi-square statistical test. The results of bivariate data analysis showed that there was a relationship between sodium intake ($p = 0,000$) and physical activity ($p = 0,003$) with blood pressure in pre-elderly and elderly women. Meanwhile, potassium intake ($p = 0,174$) did not show a relationship with blood pressure in pre-elderly and elderly women.

Keyword : blood pressure, sodium, potassium, physical activity, pre-elderly and elderly women