

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN NATRIUM, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH BOJONGSARI DEPOK TAHUN 2022

Chanagung Ajied Bagassaputro Chandra

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terdapat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu di atas 140 mmHg dan 90 mmHg yang dilakukan dengan dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit pada keadaan seseorang cukup istirahat/tenang. Hipertensi dapat terjadi apabila jantung yang bekerja memompa darah lebih keras untuk mendistribusikan oksigen dan zat gizi ke seluruh tubuh. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kota Depok tahun 2017, hipertensi menempati urutan pertama sebagai penyakit yang paling banyak diderita oleh golongan umur 45 - >75 tahun yaitu sebesar 35,04%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan lemak, asupan natrium dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di wilayah Bojongsari Kota Depok. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain studi *case control* yang memiliki besar sampel sebanyak 84 responden dengan menggunakan metode *simple random sampling* dan dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Hasil uji bivariat dengan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak ($p=0,015$; $OR=3,026$) dan asupan natrium ($p=0,002$; $OR=4,015$) dengan hipertensi pada lansia. Sedangkan aktivitas fisik ($p=0,059$) tidak menunjukkan ada hubungan dengan hipertensi pada lansia. Diharapkan kepada masyarakat untuk menjaga asupan makannya terutama pada asupan lemak dan natrium agar dapat menjaga tekanan darah tetap normal.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Natrium, Lemak, Aktivitas Fisik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAT INTAKE,
SODIUM INTAKE, AND PHYSICAL ACTIVITY
WITH HYPERTENSION IN THE ELDERLY
OF BOJONGSARI AREA, DEPOK
2022**

Chanagung Ajied Bagassaputro Chandra

Abstract

Hypertension is a condition in which there is an increase in systolic and diastolic blood pressure, which is above 140 mmHg and 90 mmHg, when a person is well-rested/calm. Based on the Profile of the Depok City Health Service in 2017, hypertension ranks first as the most common disease suffered by the 45->75 year age group, which is 35.04%. This study aims to analyze the relationship between fat intake, sodium intake, and physical activity with the incidence of hypertension in the elderly of Bojongsari. This research is an analytic observational with a case-control study that has a sample size of 84 respondents using a simple random sampling method and was carried out in June 2022. The bivariate test results with chi-square showed a relationship between fat intake ($p = 0.015$; OR = 3.026) and sodium intake ($p = 0.002$; OR = 4.015) with the incidence of hypertension in the elderly. While physical activity ($p = 0.059$) did not show any relationship with the incidence of hypertension in the elderly. It's hoped that the community will maintain their food intake, especially fat and sodium intake to maintain normal blood pressure.

Keyword : Hypertension, Elderly, Sodium, Fat, Physical Activity