

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, ASUPAN LEMAK, DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI PUSKESMAS RANGKAPAN JAYA BARU KOTA DEPOK TAHUN 2019

Ahmad Tafaqquh Fiddiin

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg yang diukur dengan dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit pada keadaan seseorang cukup istirahat/tenang. Semakin meningkatnya usia maka lebih berisiko terhadap peningkatan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik. Pada tahun 2013, Indonesia memiliki prevalensi penderita hipertensi berdasarkan umur diatas 18 tahun sebesar 25,8 %. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan natrium, asupan lemak dan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi ada pra lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Baru Kota Depok dengan besar sampel 74 responden. Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross ssectional*, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2019. Berdasarkan penelitian, 52,7 % responden menderita hipertensi. Hasil uji bivariat dengan chi-square menunjukkan ada hubungan antara asupan lemak ($p=0,040$) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia. Sedangkan, asupan natrium ($p=0,072$) dan aktifitas fisik ($p=0,059$) tidak menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia. Untuk mengurangi kasus hipertensi diperlukan edukasi dan pemantauan rutin kepada pra lansia mengenai pencegahan dan pengobatan hipertensi serta penyebarluasan media terkait dengan hipertensi oleh Dinas Kesehatan Kota Depok.

Kata Kunci : Hipertensi, Pra Lansia, Natrium, Lemak, Aktifitas Fisik

THE RELATIONSHIP OF SODIUM INTAKE, FAT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY TOWARD THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE PRE-ELDERLY AT PUSKESMAS RANGKAPAN JAYA BARU DEPOK 2019

Ahmad Tafaquh Fiddiin

Abstract

Hypertension is an increase in systolic and diastolic blood pressure of more than 140 mmHg and 90 mmHg which is measured by two measurements with an interval of 5 minutes in a person's state of rest / calm. Increasing the age of a person is more at risk of increasing blood pressure, especially systolic blood pressure. In 2013, Indonesia had a prevalence of hypertension sufferers based on age above 18 years at 25.8%. This study aimed to analyze the relationship of sodium intake, fat intake and physical activity to the incidence of hypertension in pre-elderly at Puskesmas Rangkapan Jaya Baru, Depok with a sample size of 74 respondents. This study was an observational analytic study with a cross sectional design, conducted in May 2019. Based on research, 52.7% of respondents suffer from hypertension. The bivariate test results with chi-square showed that there was a relationship between fat intake ($p = 0.040$) and the incidence of hypertension in the pre-elderly. Meanwhile, sodium intake ($p = 0.072$) and physical activity ($p = 0.059$) did not show a relationship to the incidence of hypertension in the pre-elderly. To reduce cases of hypertension, routine education and monitoring is needed to pre-elderly regarding the prevention and treatment of hypertension and the dissemination of media related to hypertension by Dinas Kesehatan Kota Depok.

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