

HUBUNGAN KONSUMSI NATRIUM DAN KALIUM, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PESERTA POSYANDU LANSIA DAN POSBINDU SEDAP MALAM KELURAHAN BENDUNGAN HILIR

Hana Salsabila Toyib

Abstrak

Hipertensi termasuk dalam kategori Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menunjukkan peningkatan prevalensi seiring bertambahnya usia. Hipertensi merupakan kondisi kronis yang sering kali berkembang tanpa gejala, namun memiliki dampak panjang terhadap sistem kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara konsumsi natrium dan kalium, tingkat aktivitas fisik, serta status gizi dengan kejadian hipertensi pada peserta Posyandu Lansia dan Posbindu Sedap Malam Kelurahan Bendungan Hilir. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, dengan jumlah responden sebanyak 55 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan berupa pengukuran tekanan darah, data antropometri, konsumsi natrium dan konsumsi kalium menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *Food recall* 1x24 jam dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Baecke*. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium ($p=0,023$), asupan natrium ($p=0,009$) dan aktivitas fisik ($p=0,011$), dengan kejadian hipertensi. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan pada konsumsi kalium ($p=0,343$), asupan kalium ($p=0,229$), dan status gizi ($p=0,328$) dengan kejadian hipertensi. Kesimpulan yang diperoleh bahwa konsumsi natrium, asupan natrium, dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, sedangkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kalium, asupan kalium, dan status gizi dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Konsumsi Natrium, Konsumsi Kalium, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Lansia

RELATIONSHIP BETWEEN SODIUM AND POTASSIUM CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN PARTICIPANTS OF POSYANDU ELDERLY AND POSSBINDU SEDAP MALAM IN BENDUNGAN HILIR VILLAGE

Hana Salsabila Toyib

Abstract

Hypertension is included in the category of non-communicable diseases that show an increasing prevalence with age. Hypertension is a chronic condition that often develops without symptoms, but has a long impact on the cardiovascular system. This study aimed to investigate the association between sodium and potassium intake and consumption, physical activity level, and nutritional status with the incidence of hypertension in participants of Posyandu Lansia and Posbindu Sedap Malam Kelurahan Bendungan Hilir Village. The research design used was cross-sectional, with 55 respondents selected using simple random sampling technique. Data collection included blood pressure measurements, anthropometric data, sodium consumption and potassium consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and 24 hour dietary recall, and physical activity using the Baecke Questionnaire. The results of the chi-square test analysis showed that there was a significant relationship between sodium consumption ($p=0.023$), sodium intake ($p=0.009$), and physical activity ($p=0.011$) with the incidence of hypertension. However, there was no significant relationship between potassium consumption ($p=0.343$), potassium intake ($p=0.229$), and nutritional status ($p=0.328$) with the incidence of hypertension. The conclusion obtained was that sodium consumption, sodium intake, and physical activity had a significant relationship with the incidence of hypertension, while there was no significant relationship between potassium consumption, potassium intake, and nutritional status with the incidence of hypertension.

Keywords : Hypertension, Sodium Intake, Potassium Intake, Physical Activity, Nutritional Status, Elderly