

**HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KECAMATAN PASAR MINGGU
JAKARTA SELATAN
AGUSTUS 2015**

AnganLaksana Putra

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan makan dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas kecamatan pasar minggu Jakarta selatan. Penelitian ini menggunakan desain *case-control* dengan 106 responden di wilayah puskesmas kecamatan pasar minggu. Hasil uji menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara asupan natrium, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p < 0,05$). Disarankan kepada petugas puskesmas dapat menggalang kerjasama dengan masyarakat dalam upaya deteksi dini serta penyuluhan hipertensi dan penyakit yang tidak menular tertentu lainnya dan memberikan edukasi gizi untuk penderita hipertensi

Kata kunci :asupan makan, aktivitasfisik, hipertensi

**CORRELATION FOOD INTAKE AND PHISICAL ACTIVITY WITH
HYPERTENSION ON ELDER PEOPLE AT PUSKESMAS
KECAMATAN PASAR MINGGU SOUTH JAKARTA
AGUSTUS 2015**

AnganLaksana Putra

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which the blood pressure is above normal or optimal limit of 120mmHg for systolic and 80 mmHg for diastolic. The purpose of this research was to analyze the correlation of food intake and physical activity with hypertension to elder people at puskesmas pasar minggu in south Jakarta. This research used case-control method with 106 respondents. The test result showed there were significant correlation between sodium intake, fat intake, and physical activity with hypertension prevalence in elderly ($p < 0,05$). Puskesmas employees suggested to do some early detection and do more educational program about hypertension.

Keywords : intake, physical activity, hypertension