

HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN LARUT LEMAK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI KELURAHAN PELAMAMPANG

Annisa Intanadhia Saroba

Abstrak

Lansia akan mengalami perubahan fisiologis yang dapat mengarah pada terjadinya hipertensi. Namun, hipertensi tidak hanya terjadi pada lansia saja, tetapi dapat juga terjadi pada pra lansia (45-59 tahun). Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian di dunia. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya hipertensi adalah asupan makanan. Di dalam makanan terdapat mikronutrien yang dapat mencegah terjadinya hipertensi, yaitu vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, dan K), dimana setiap vitamin memiliki peran yang berbeda dalam pencegahan hipertensi seperti berperan sebagai antioksidan, dapat menonaktifkan RAAS, dan menghambat kalsifikasi vaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan vitamin larut lemak dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Kelurahan Pelamampang. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 responden yang diambil dengan metode *accidental sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2020. Asupan vitamin larut lemak diukur menggunakan SQ-FFQ dan kejadian hipertensi diketahui melalui pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer* digital. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan vitamin A ($p\text{-value} = 1,000$), vitamin D ($p\text{-value} = 1,000$), vitamin E ($p\text{-value} = 1,000$), dan vitamin K ($p\text{-value} = 0,495$) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Kelurahan Pelamampang. Penyuluhan mengenai hipertensi dan pemantauan pada pra lansia perlu untuk dilakukan agar dapat mencegah serta menangani terjadinya hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Pra Lansia, Vitamin Larut Lemak

THE ASSOCIATION OF FAT SOLUBLE VITAMINS INTAKE WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG PRE ELDERLY IN PELA MAMPANG

Annisa Intanadhia Saroba

Abstract

The elderly will undergo physiological changes that can lead to hypertension. However, hypertension does not only occur in the elderly, but also in the pre elderly (45-59 years). Hypertension is one of the major risk factors cause of death worldwide. One factor that can affect hypertension is dietary intake. In foods, there are micronutrients that can prevent hypertension, they are fat soluble vitamins (vitamin A, D, E, and K) and each vitamin has a different role in the prevention of hypertension, such as the role of antioxidants, disabling RAAS, and inhibiting vascular calcification. This study aimed to determine a possible association between fat soluble vitamins intake with the incidence of hypertension among pre elderly in Pela Mampang. This study is an analytical observational study with a cross sectional study design. The sample size was 50 respondents, taken with accidental sampling method. The study was conducted in June 2020. Fat soluble vitamins intake was measured with SQ-FFQ and the incidence of hypertension is known through blood pressure measurement with digital Sphygmomanometer. The statistical test results showed that there is no significant association between the intake of vitamin A (*p-value* = 1,000), vitamin D (*p-value* = 1,000), vitamin E (*p-value* = 1,000), and vitamin K (*p-value* = 0,495) with the incidence of hypertension among pre elderly in Pela Mampang. Counseling about hypertension and monitoring in the pre-elderly is needed to prevent and treat the incidence of hypertension.

Keywords : Hypertension, Pre Elderly, Fat Soluble Vitamins