

HUBUNGAN ASUPAN KALIUM, PERSENTASE LEMAK TUBUH, DAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI TERKONTROL DAN TIDAK TERKONTROL PADA PRALANSIA DI RW 03 LUBANG BUAYA DAN RW 09 KAMPUNG TENGAH, JAKARTA TAHUN 2020

Amelia Eka Putri

Abstrak

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang menyebabkan kematian diseluruh dunia. Pada tahun 2018, Indonesia memiliki prevalensi hipertensi berdasarkan umur diatas 18 tahun sebesar 34.1%. Hipertensi tidak terkontrol adalah seseorang yang mengalami hipertensi dengan kondisi tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140 mmHg/90 mmHg dan tidak melakukan pemeriksaan secara berkala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan kalium, presentase lemak tubuh dan kepatuhan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol pada pralansia di RW 03 Lubang Buaya dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 81 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan formulir *semi quantitative food frequency questionnaire*, *Bioelectrical impedance analysis* dan kuesioner kepatuhan diet rendah garam. Hasil analisis menggunakan uji *chi square* didapatkan asupan kalium ($p=0.182$), persentase lemak tubuh ($p=0.984$), kepatuhan diet rendah garam ($p=0.000$). Terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol pada pralansia. Sedangkan, asupan kalium dan persentase lemak tubuh tidak menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol pada pralansia. Sehingga, diharapkan kepada kader di posbindu agar aktif memberikan edukasi terkait hipertensi dan pentingnya menjaga tekanan darah agar tetap terkendali.

Kata kunci : Hipertensi, Pralansia, Kalium, Persentase Lemak Tubuh, Kepatuhan Diet

RELATIONSHIP OF POTASSIUM INTAKE, PERCENTAGE OF BODY FAT, AND LOW SALT DIET COMPLIANCE WITH THE EVENTS OF CONTROLLED AND UNCONTROLLED HYPERTENSION IN PRE-ELDERLY IN RW 03 LUBANG BUAYA AND RW 09 KAMPUNG TENGAH, JAKARTA 2020

Amelia Eka Putri

Abstract

Hypertension is still a health problem that causes death worldwide. In 2018, Indonesia has a prevalence of hypertension based on age over 18 years of 34.1%. Uncontrolled hypertension is someone who has hypertension with a condition of blood pressure greater than or equal to 140 mmHg / 90 mmHg and does not do regular checks. This study aims to determine the relationship between potassium intake, body fat percentage and low salt diet adherence with the incidence of controlled and uncontrolled hypertension in pre-elderly at RW 03 Lubang Buaya and RW 09 Kampung Tengah, Jakarta 2020. This study used a cross sectional design. The total sample of 81 respondents taken by simple random sampling technique. The research instrument used a semi quantitative food frequency questionnaire form, Bioelectrical impedance analysis and a low salt diet compliance questionnaire. The results of the analysis using the chi square test obtained potassium intake ($p = 0.182$), body fat percentage ($p = 0.984$), low salt diet compliance ($p = 0.000$). There is a relationship between low-salt diet adherence with the incidence of controlled and uncontrolled hypertension in pre-elderly. Meanwhile, potassium intake and body fat percentage did not show any relationship with the incidence of controlled and uncontrolled hypertension in pre-elderly. Thus, it is hoped that cadres in Posbindu will be active in providing education related to hypertension and the importance of maintaining blood pressure in order to remain under control.

Keywords: Hypertension, Pre-elderly, Potassium, Body Fat Percentage, Diet Adherence