

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN NATRIUM, KEBIASAAN MEROKOK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI RW 022 KELURAHAN KAYURINGIN JAYA KOTA BEKASI TAHUN 2017

Mustika Dewi

Abstrak

Hipertensi (Tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan, atau diastolik ≥ 90 mmHg) prevalensinya meningkat seiring dengan pertambahan usia. Hipertensi akan mengakibatkan munculnya penyakit lain seperti stroke, penyakit jantung dan juga kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik dengan hipertensi di RW 022 Kelurahan Kayuringin Jaya Kota Bekasi. Penelitian ini dilakukan dengan desain *cross sectional* dengan responden kelompok usia pra lansia berjumlah 66 orang. Berdasarkan penelitian, 43.9% responden menderita hipertensi. Terdapat hubungan bermakna antara asupan lemak dengan hipertensi (*P value* 0.031) dan aktivitas fisik dengan hipertensi (*P value* 0.032). Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperlukan upaya instansi masyarakat sekitar untuk melakukan program penyuluhan kepada masyarakat pra lansia mengenai pembatasan konsumsi lemak serta mengadakan senam pagi agar memiliki aktivitas fisik cukup.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, asupan lemak, asupan natrium, hipertensi, kebiasaan merokok, pra lansia.

THE CORRELATION OF FAT INTAKE, SODIUM INTAKE, SMOKING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH HYPERTENSION IN PRE LANSIA IN RW 022 KAYURINGIN KAYURINGIN JAYA BEKASI CITY 2017

Mustika Dewi

Abstract

Hypertension (systolic pressure ≥ 140 mmHg and, or diastolic ≥ 90 mmHg) prevalence keep increasing as human grows older. Hypertension triggered another diseases such as stroke, heart disease and and for some occasion could cause death. This study aims to determine whether there is a correlation between fat intake, sodium intake, smoking habits and physical activity with hypertension in RW 022 Village Kayuringin Jaya Kota Bekasi. This research was conducted with cross sectional design with 66 people from pre elderly group as its respondent. Based on the research, 43.9% of the respondents suffer from hypertension. There was a significant correlation between fat intake with hypertension (P value 0.031) and physical activity with hypertension (P value 0.032). based the result of stud, community needs to conduct a counseling program to the elderly about limiting the consumption of fat as well as doing exercise every morning in order to have enough physical activity.

Keywords : Fat intake, hypertension, physical activities, pre elderly smoking habits, sodium intake