

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2023**

ABSTRAK

ROBBY TRI YANDRI DANTJIE

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI NATRIUM, LEMAK, SERAT DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS TAWANG

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium, lemak, serat, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang. Metode penelitian ini adalah studi observasional menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan di Puskesmas Tawang, Kota Tasikmalaya. Sampel dalam penelitian adalah pasien lansia ≥ 60 tahun di Puskesmas Tawang sejumlah 102 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi ($p=0,013$), dengan nilai uji *Odds Ratio* sebesar 4,000 yang menunjukkan bahwa lansia dengan kebiasaan konsumsi natrium tinggi berisiko 4 kali lipat terkena hipertensi dibandingkan dengan lansia yang mengonsumsi natrium rendah. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi ($p=1,000$). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi serat dengan kejadian hipertensi ($p=0,169$). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian hipertensi ($p=0,429$). Lansia diharapkan selalu rutin mengecek tekanan darah di fasilitas kesehatan terdekat, selalu menjaga berat badan, mengurangi konsumsi natrium dan lemak jenuh, rutin mengonsumsi buah dan sayur serta rutin berolahraga untuk menjaga tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Natrium, Lemak, Serat, Status Gizi