

ABSTRAK

Vevi Asfiyani

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN OLAHRAGA, OBESITAS, KONSUMSI NATRIUM, KONSUMSI LEMAK JENUH TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI (Studi pada Penderita Hipertensi Poli Penyakit Dalam RS SMC Kabupaten Tasikmalaya 2018)

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan secara global yang kini sering dijumpai pada orang lanjut usia. Hipertensi terjadi karena beberapa faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan makan, kebiasaan olahraga, merokok, stress, kebiasaan olahraga dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, obesitas, konsumsi natrium dan konsumsi lemak jenuh. Penelitian ini merupakan penelitian *case control* yang dilakukan di RS SMC Kabupaten Tasikmalaya. Sample penelitian ini sebanyak 52 kasus dan 52 kontrol dengan teknik pengambilan sample dilakukan dengan cara *accidental sampling* dengan menggunakan instrumen penelitian kuesioner dan FFQ. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yaitu aktivitas fisik (nilai $p=0,002$, $OR_1=3,338$, $OR_2=5,032$), Kebiasaan Olahraga (nilai $p=0,042$, $OR=2,912$) konsumsi natrium (nilai $p=0,018$, $OR=2,837$) dan faktor yang tidak berhubungan yaitu obesitas (nilai $p=0,325$) dan konsumsi lemak jenuh (nilai $p=0,169$). Saran bagi masyarakat hendaknya mengubah gaya hidup yang dapat berisiko menimbulkan penyakit hipertensi seperti, konsumsi garam yang berlebih dan konsumsi lemak jenuh serta membiasakan olahraga rutin minimal seminggu 3 kali selama 30 menit.

Kata Kunci : faktor risiko hipertensi, olahraga, konsumsi natrium
Kepustakaan : 2006-2018

ABSTRACT

Vevi Asfiyani

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY, THE HABIT OF SPORT, OBESITY, CONSUMPTION OF SODIUM, CONSUMPTION OF SATURATED FAT WITH HYPERTENSION (Study of Hypertension patients at the Internal Medicine Polyclinic Singaparna Medika Citrautama, Tasikmalaya District 2018)

Hypertension is of no communicable disease it's still matter of global health often found in elderly people. The risk factors for hypertension is two (by several factors) that is many factors can't be changed gender, age, genetic, and the factors that can be changed eating habits, the habit of sport, smoking, stress and another reason. This research has purpose to analyze the relation of hypertension risk factor which include physical activity, the habit of sport, obesity, consumption of sodium, consumption of saturated fat with hypertension. The type of research is analytical survey by case-control study design at the internal medicine polyclinic singaparna medika citrautama tasikmalaya district. Sample of this research amounted 52 case sample and 52 control sample were taken by accidental sampling by using instruments of research kuesioner and FFQ. Data has analyze by univariate and bivariate by use Chi Square test. Result of the research has shown that factor who have relation with hypertension case is physical activity (nilai $p=0,002$, $OR_1=3,338$, $OR_2=5,032$), the habit of sport (nilai $p=0,042$, $OR=2,912$) consumption of sodium (nilai $p=0,018$, $OR=2,837$). The factor doesn't have relation with hypertension case is obesity (nilai $p=0,325$) consumption of saturated fat (nilai $p=0,169$). Suggestions for people should better to change lifestyles that has risk to causes hypertension case such as too much salt and saturated fat consumption and getting regular exercise minimal at least three times a week for 30 minutes

Keywords : Risk Factor Hypertension, sport, consumption of sodium
Literature : 2006-2018