

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KONSUMSI NATRIUM DENGAN STATUS HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAMONGAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan usia yang rentan terkena masalah kesehatan, terutama penyakit degeneratif. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko dari penyakit kardiovaskular. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang melewati batas normal.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara status gizi dan konsumsi natrium dengan status hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lamongan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *observational analytic* dengan pendekatan *cross sectional study*. Total sampel dalam penelitian sebanyak 63 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental sampling*. Metode pengumpulan data dengan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan wawancara menggunakan *Form Semi Kuantitatif Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.

Hasil: Lansia yang mengalami hipertensi sebagian besar berusia 60 – 69 tahun (74,6%), berjenis kelamin perempuan (57,1%), memiliki riwayat hipertensi keluarga (66,7%), memiliki status gizi lebih (49,2%), memiliki konsumsi natrium lebih (54%), dan memiliki status hipertensi *stage 1* (81,0%). Hasil uji korelasi *spearman* menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan lansia hipertensi dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), dan ada hubungan antara konsumsi natrium dengan status hipertensi dengan nilai $p = 0,034$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan dan Saran: Ada hubungan antara status gizi dengan status hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lamongan. Ada hubungan antara konsumsi natrium dengan status hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lamongan. Disarankan untuk melakukan edukasi gizi dengan cara penyuluhan tentang pola makan, makanan yang harus dihindari dan dianjurkan, serta makanan yang sehat untuk masyarakat khususnya lansia.

Kata Kunci: Lansia penderita hipertensi, status gizi, konsumsi natrium, status hipertensi

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KONSUMSI NATRIUM DENGAN STATUS HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAMONGAN

ABSTRACT

Background: Elderly is an age that is prone to health problems, especially degenerative diseases. Hypertension is a risk factor for cardiovascular disease. Hypertension is an increase in systolic and diastolic blood pressure that exceeds normal limits.

Objective: Knowing the correlation between the nutritional status and sodium consumption with hypertension status in the elderly in the work area of Puskesmas Lamongan.

Methods: The study used a quantitative research design with observational analytic study type with a cross sectional study approach. The total sample in the study was 63 respondents. The sampling technique was used accidental sampling technique. Methods of data collection by weighing, measuring height, and interviews using the Form Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ).

Results: Most of the elderly who experience hypertension are aged 60 - 69 years (74.6%), of the female gender (57.1%), have a history of family hypertension (66.7%), have overweight of nutritional status (49.2%), have more sodium consumption (54%), and have hypertension status stage 1 (81.0%). The results of the spearman correlation test indicated that there was a correlation between nutritional status and hypertension status with to a value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), and there was a correlation between sodium consumption and hypertension status with to a value of $p = 0.034$ ($p < 0.05$).

Conclusion and Suggestion: There is a correlation between nutritional status and hypertension status in the working area of Puskesmas Lamongan. There is a correlation between sodium consumption and hypertension status in the elderly in the working area of Puskesmas Lamongan. It is suggested to practice nutrition education by means counseling about diet, foods that should be avoided and recommended, as well as healthy food for the community, especially the elderly.

Keywords: Elderly with hypertension, nutritional status, sodium consumption, hypertensive status