

HUBUNGAN ASUPAN GIZI MAKRO DAN MIKRO DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSKESDES SUKOREJO PUSKESMAS KECAMATAN SIDAYU KABUPATEN GRESIK TAHUN 2021

Oleh :
Liana Maria Naziha

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al., 2019). Lansia yang beresiko menderita hipertensi adalah yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun (WHO, 2013). Lansia dapat juga diartikan sebagai menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (Darmojo, 2015). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu asupan gizi. Asupan gizi terdiri dari asupan gizi makro meliputi protein, lemak, dan karbohidrat. Kemudian asupan gizi mikro yaitu natrium.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan gizi makro dan mikro dengan hipertensi pada lansia di Poskesdes Sukorejo Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. Jenis penelitian ini analitik observasional dengan jenis rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukorejo Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. Populasi dalam penelitian adalah lansia anggota Poskesdes Sukorejo Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik yaitu sebanyak 60 orang dan besar sampel yang diteliti adalah sebanyak 32 orang.

Hasil penelitian ini diperoleh 3 (tiga) konsumsi gizi yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi yaitu: variabel protein, lemak, dan natrium sedangkan variabel karbohidrat tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi. Saran yang dapat diberikan pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat memisahkan antara asupan lemak jenuh dan tidak jenuh serta jenis garam yang dikonsumsi.

Kata kunci : lansia, hipertensi, asupan gizi makro dan mikro

THE CORRELATION OF MACRO AND MICRO NUTRITION INTAKE WITH HYPERTENSION IN THE ELDERLY POSKESDES OF THE SUKOREJO KECAMATAN SIDAYU GRESIK REGENCY 2021

Liana Maria Naziha

ABSTRACT

Hypertension is a disease that we often encounter in the surrounding community and this disease is very risky because it can cause complications for the sufferer. Hypertension or high blood pressure is a condition in which blood pressure exceeds the normal limits of systolic 140 mmHg or more and diastolic 90 mmHg or more on 2 measurements in an interval of 2 minutes (Erdwin Wicaksana et al., 2019). Elderly who are at risk of suffering from hypertension are those who are more than or equal to 55 years old (WHO, 2013). Elderly can also be interpreted as a decrease in the ability of the network to repair itself and maintain its normal structure and function, so that it cannot survive injury (Darmojo, 2015). One of the factors that can cause hypertension is nutritional intake. Nutritional intake consists of macronutrient intake including protein, fat, and carbohydrates. Then the intake of micronutrients, namely sodium.

This study aims to analyze the relationship between macro and micro nutrition intake with hypertension in the elderly at Poskesdes Sukorejo, Sidayu District, Gresik Regency. This type of research is analytic observational with the type of research design is cross sectional. This research was conducted in Sukorejo Village, Sidayu District, Gresik Regency. The population in this study were the elderly members of Poskesdes Sukorejo, Sidayu District, Gresik Regency, as many as 60 people and the sample size studied was 32 people.

The results of this study obtained 3 (three) nutritional consumption that was significantly related to the incidence of hypertension, namely: protein, fat, and sodium variables while the carbohydrate variable was not significantly related to the incidence of hypertension. Suggestions that can be given in future research are expected to be able to separate between saturated and unsaturated fat intake and the type of salt consumed.

Keyword : *elderly, hypertension, intake of macro and micro nutrients*