

# HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN ASUPAN GIZI (LEMAK, NATRIUM DAN SERAT) DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA USIA LANJUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWIT KABUPATEN BOYOLALI

ERNA ZAKIYAH -- E2A305036  
(2007 - Skripsi)

Perubahan pola makan menjurus ke sajian siap santap yang mengandung lemak, protein, dan garam tinggi tapi rendah serat pangan membawa konsekuensi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi. Bila berat badan lebih di atas berat badan ideal maka risiko hipertensi juga tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2006, di Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali terdapat 953 kasus hipertensi. 80% penderita berusia 50 tahun ke atas dan sebagian mengalami kegemukan. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan adanya hubungan antara IMT dan asupan gizi (lemak, natrium, dan serat) dengan tekanan darah sistolik pada usia lanjut. Penelitian ini merupakan penelitian explanatory dengan metode cross sectional. Sampel yang diambil yaitu sebanyak 64 orang, diambil secara purposive. Data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, recall makanan yang dikonsumsi dengan menggunakan kuesioner, pengukuran berat badan, tinggi badan dan tekanan darah sistolik. Hasil analisis deskriptif menunjukkan IMT responden rata-rata  $24,7 \pm 7,7 \text{ kg/m}^2$ , asupan lemak rata-rata  $38,5 \pm 23,8\%$  terhadap total asupan energi, asupan natrium  $154 \pm 84,7\%$  dari batas atas konsumsi natrium, asupan serat  $13,45 \pm 11,5$  gram dan tekanan darah sistolik rata-rata  $145 \pm 45 \text{ mmHg}$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara IMT dengan tekanan darah sistolik ( $p=0,001$ ). Tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah sistolik ( $p=0,092$ ). Ada hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah sistolik ( $p=0,0002$ ). Tidak ada hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah sistolik ( $p=0,674$ ). Untuk pencegahan terjadinya tekanan darah tinggi maka disarankan agar mempunyai berat badan ideal, mengurangi konsumsi natrium dan memperbanyak makanan yang mengandung serat.

**Kata Kunci:** Tekanan Darah Sistolik, IMT, Lemak, Natrium, Serat, Usia lanjut