

HUBUNGAN KONSUMSI GIZI DARI GARAM, MAKANAN BERLEMAK, BUAH DAN SAYUR DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDUDUK DEWASA MUDA DAN LANJUT USIA DI INDONESIA TAHUN  
2013

FATA PRATIWI – 25010111130159

(2015 - Skripsi)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia, yaitu 25,8%. Hipertensi dapat terjadi akibat ketidakseimbangan konsumsi makanan tertentu seperti makanan tinggi lemak, tinggi natrium dan kurang serat. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan konsumsi gizi dari garam, makanan berlemak, buah dan sayur dengan kejadian hipertensi pada penduduk dewasa muda (18-24 tahun) dan lansia ( $\geq 75$  tahun) di Indonesia. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk usia 18-24 tahun dan  $\geq 75$  tahun yang tersebar di 33 provinsi dan sebanyak 110.125 responden diambil sebagai sampel melalui blok sensus. Sumber data penelitian berasal dari data sekunder Riskesdas 2013. Analisis data menggunakan analisis dengan *Chi Square test* ( $\alpha=0,05$ ) dan kekuatan hubungan dianalisis dengan *Contingency Coefficient*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada penduduk dewasa muda sebanyak 859 (0,9%) dan pada penduduk lansia sebanyak 4.809 (27,6%). Ada hubungan konsumsi gizi dari garam dengan kejadian hipertensi pada penduduk dewasa muda ( $p=0,000$ ,  $CC=0,017$ ) dan penduduk lansia ( $p=0,000$ ,  $CC=0,091$ ). Ada hubungan konsumsi gizi dari makanan berlemak dengan kejadian hipertensi pada penduduk dewasa muda ( $p=0,000$ ,  $CC=0,023$ ) dan penduduk lansia ( $p=0,000$ ,  $CC=0,036$ ). Ada hubungan konsumsi gizi dari buah dengan kejadian hipertensi pada penduduk dewasa muda ( $p=0,000$ ,  $CC=0,020$ ) dan tidak ada hubungan konsumsi gizi dari buah dengan kejadian hipertensi pada penduduk lansia ( $p=0,486$ ). Tidak ada hubungan konsumsi gizi dari sayur dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda ( $p=0,443$ ) dan lansia ( $p=0,693$ ). Diperlukan gerakan preventif untuk mencegah hipertensi baik dengan pendidikan gizi masyarakat, menjaga pola konsumsi gizi, dan gaya hidup sehat.

**Kata Kunci:** Kejadian hipertensi, konsumsi gizi dari garam, konsumsi gizi dari makanan berlemak, konsumsi gizi dari buah, konsumsi gizi dari sayur, penduduk dewasa muda dan lanjut usia