

Hubungan Natrium, Magnesium, Kalium, Kafein, Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Duren Kabupaten Semarang Tahun 2017)

Dewi Kurniasih – 21010113130310

(2017 - Skripsi)

Hipertensi masih menjadi penyebab utama terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Semakin bertambahnya usia maka kemungkinan terkena hipertensi akan semakin besar. Faktor hipertensi yang dapat dikendalikan yaitu pola konsumsi, gaya hidup, aktivitas fisik, obesitas dan stress. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi natrium, magnesium, kalium, kafein dan gaya hidup (merokok dan aktivitas fisik) dengan hipertensi pada lansia. Jenis penelitian ini adalah observasional deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Sampel diambil menggunakan teknik purposive propotional sampling di lima desa wilayah kerja Puskesmas Duren sebanyak 40 lansia. Data diperoleh melalui kuesioner, lembar IPAQ, dan lembar FFQ Semi Quantitative diperkuat oleh data Food Weighing sebanyak 15 responden dan dianalisis secara analisis univariat, analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah responden masuk kategori prehipertensi. Responden lebih sering mengonsumsi makanan tinggi kalium (52,5%) dibandingkan natrium (47,5%) dan magnesium (45%). Asupan zat gizi mikro natrium dan kalium (100%) serta magnesium (35%) masuk kategori rendah. Responden lebih sering mengonsumsi teh (82,5%) dibandingkan kopi (25%). Sebagian besar responden tidak merokok (90%) diikuti dengan aktivitas fisik responden yang tergolong cukup aktif (70%). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan signifikan ( $p > 0,05$ ) antara kebiasaan dan asupan konsumsi natrium, magnesium, kalium, kebiasaan minum kopi, kebiasaan minum teh, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik. Lansia lebih sering mengonsumsi makanan tinggi kalium dibandingkan natrium dan magnesium meskipun kategori asupan seluruhnya tergolong rendah. Kebiasaan minum teh lebih banyak dilakukan lansia dibandingkan minum kopi dan merokok. Sebagian besar responden masih beraktivitas cukup baik meskipun telah memasuki usia lanjut

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Konsumsi, Gaya Hidup, Aktivitas Fisik