

# HUBUNGAN KONSUMSI LEMAK, NATRIUM, DAN SERAT DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA USIA LANJUT DI PERUMAHAN KUSUMSWARDANI PLEBURAN KOTA SEMARANG

NURINA MAISYAROH -- E2A002051  
(2006 - Skripsi)

beralihnya pola makan dari pola makan tradisional menjadi pola makan siap saji yang mengandung tinggi lemak, natrium, gula, protein, dan rendah serat merupakan faktor pemicu munculnya penyakit kardiovaskuler (jantung dan hipertensi). Munculnya penyakit degeneratif pada usia lanjut seiring dengan proses penuaan yang berkaitan dengan menurunnya kelenturan pembuluh darah. Berdasarkan data Puskesmas Pandanaran 2005, kejadian Hipertensi pada usia lanjut di kelurahan Pleburan sebesar 45,79%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsumsi lemak, natrium, dan serat dengan tekanan darah sistolik pada usia lanjut di perumahan kusumawardani pleburan semarang. Penelitian ini merupakan penelitian penjelas dengan metode survei dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 98 dengan jumlah sampel 49, yang dipilih secara purposive menggunakan kriteria inklusi. Pengambilan data konsumsi lemak, natrium, dan serat dengan metode menimbang makanan selama 2 hari berturut-turut, sedangkan data tekanan darah sistolik diperoleh dengan mengukur tekanan darah responden menggunakan *sphygmomanometer*. Uji kenormalan data menggunakan *kolmogorov smirnov* dan analisis data menggunakan uji korelasi bivariat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi lemak ( $p=0,001$ ,  $r=0,582$ ), konsumsi natrium ( $p=0,001$ ,  $r=0,483$ ), dan konsumsi serat ( $p=0,001$ ,  $r=-0,661$ ) dengan tekanan darah sistolik

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

## THE CORRELATION BETWEEN FAT, NATRIUM, AND FIBER CONSUMPTION WITH THE SISTOLIC BOLD PRESSURE OF THE ELDERLY IN KUSUMAWARDANI HOUSING PLEBURAN SEMARANG

*The changing dietary pattern, from traditional to fast food with contains high fat, natrium, glucose, protein, and low fiber is one of risk factors of the cardiovascular diseases. the emergence of decreased elasticity degeneratif disease coronary heart disease in elderly is caused by the of the blood facials. According to 2005 Pandanaran Puskesmas data base, the prevalence of hypertention in Pleburan area was 45,79%. The purpose of the study was to know the correlation of fat, natrium, and fiber intake with the sistolic blood pressure of the elderly in kusumawardani housing Pleburan Semarang. The Study use survey methode with a cross sectional approach 49 samples where selected from 98 elderly in the population. The Sampling wa done using purposive methode with some inclusion criteria. Data clection on fat, natrium, and fiber consumption was conducted using weigthing methode for to consecutive days continously while the sistolic blood pressure where obtained by measuring respondent blood pressure using a*

*sphygmomanometer. Data normality was assessed by kolmogorov smirnov test and data analysis was conducted using bivariate correlation. The result showed there are correlation between fat consumption ( $p=0,001$ ,  $r=0,582$ ), natrium ( $p=0,001$ ,  $r=0,483$ ), dan Fiber ( $p=0,001$ ,  $r=-0,661$ ) which sistolic blood pressure.*

**Keyword : Fat, natrium, Fiber, Sistolic Blood Pressure, Elderly**