

ABSTRAK

Shafhah Alifiah Nugraha

HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN (ENERGI, PROTEIN, LEMAK, KARBOHIDRAT, SERAT, NATRIUM, DAN KALIUM) DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA USIA 60–70 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALIRUNGKUT TAHUN 2026

1x + 140 Halaman + 25 Tabel + 14 Lampiran

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang umumnya diderita oleh lansia sebagai akibat dari perubahan fisiologis yang terjadi selama proses penuaan. Tingkat asupan nutrisi merupakan salah satu faktor yang dapat dikendalikan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara tingkat asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, garam, dan kalium dengan terjadinya hipertensi pada lansia berusia 60–70 tahun di wilayah pelayanan Puskesmas Kalirungkut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan observasional-analitis dengan desain cross-sectional. Survei ini melibatkan 64 responden yang direkrut menggunakan metode *simple random sampling*. Data asupan nutrisi dikumpulkan melalui Kuesioner Frekuensi Konsumsi Makanan Semi-Kuantitatif (SQ-FFQ), kemudian dianalisis dengan uji korelasi peringkat Spearman. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada dalam kondisi hipertensi derajat 1 (50,0%). Telah ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan lemak ($p=0,001$), serat ($p=0,010$), dan garam ($p=0,026$) dengan terjadinya hipertensi. Sementara itu, asupan energi ($p=0,554$), protein ($p=0,173$), karbohidrat ($p=0,699$), dan kalium ($p=0,364$) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Dapat disimpulkan bahwa asupan lemak, serat, dan natrium berkaitan dengan kejadian hipertensi pada lansia berusia 60–70 tahun di wilayah pelayanan Puskesmas Kalirungkut. Oleh karena itu, edukasi mengenai pembatasan asupan lemak dan natrium serta peningkatan asupan serat perlu diterapkan sebagai langkah pencegahan dan penanganan hipertensi pada kelompok populasi ini.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Tingkat Asupan Gizi

Daftar bacaan: 35 Referensi Jurnal dan 14 Buku (2005-2025)

ABSTRACT

Shafhah Alifiah Nugraha

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF NUTRIENT INTAKE (ENERGY, PROTEIN, FAT, CARBOHYDRATES, FIBER, SODIUM, AND POTASSIUM) AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG ELDERLY AGED 60–70 YEARS IN THE WORKING AREA OF KALIRUNGKUT PRIMARY HEALTH CENTER, 2026

1x + 140 Pages + 25 Tables + 14 Appendices

Hypertension is a noncommunicable disease commonly suffered by older adults as a result of physiological changes that occur during the aging process. Nutritional intake is one of the controllable factors in the prevention and management of hypertension. This study was conducted to examine the relationship between the intake levels of energy, protein, fat, carbohydrates, fiber, salt, and potassium and the occurrence of hypertension among older adults aged 60–70 years in the service area of the Kalirungkut Community Health Center. This study employed a quantitative, observational-analytical approach with a cross-sectional design. The survey involved 64 respondents recruited using simple random sampling. Nutritional intake data were collected using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and analyzed using Spearman's rank correlation test. The results showed that the majority of respondents had stage I hypertension (50.0%). A significant association was found between the intake of fat ($p=0.001$), fiber ($p=0.010$), and salt ($p=0.026$) and the occurrence of hypertension. Meanwhile, energy intake ($p=0.554$), protein ($p=0.173$), carbohydrates ($p=0.699$), and potassium ($p=0.364$) did not show a significant association. It can be concluded that fat, fiber, and sodium intake are associated with the incidence of hypertension among older adults aged 60–70 years in the service area of the Kalirungkut Community Health Center. Therefore, education on limiting fat and sodium intake and increasing fiber intake should be implemented as preventive and management measures for hypertension in this population group.

Keywords: Hypertension, Elderly, Nutrient Intake.

Reading list: 35 Journal References and 14 Books (2005-2025)