ABSTRAK

Qurrota A'yuni
POLA KONSUMSI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PALANG
xvi + 89 halaman + 6 tabel + 14 lampiran

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama, khususnya pada kelompok lanjut usia (lansia). Salah satu faktor risiko yang berperan penting adalah pola konsumsi garam yang tinggi. Konsumsi natrium berlebih dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Palang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Palang dengan jumlah sampel sebanyak 107 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode tertentu sesuai kriteria inklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi garam sebagai variabel independen dengan kejadian hipertensi sebagai variabel dependen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang memiliki pola konsumsi garam kategori tinggi (70,1%) dan sebagian besar mengalami hipertensi (68,2%) . Tabulasi silang menunjukkan bahwa dari lansia dengan konsumsi garam tinggi, mayoritas mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya konsumsi garam berperan penting terhadap meningkatnya kejadian hipertensi pada lansia. Kondisi ini menegaskan perlunya upaya edukasi dan pengendalian pola makan, khususnya pembatasan asupan garam, sebagai langkah pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Konsumsi garam, hipertensi, lansia
Daftar bacaan: 16 buku, 9 jurnal/hasil penelitian (2021–2025), dan 2 pedoman WHO

ABSTRACT

Qurrota A'yuni
SALT CONSUMPTION PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN THE WORKING AREA OF PALANG PUBLIC HEALTH CENTER
xvi + 89 pages + 6 tables + 14 appendices

Hypertension is one of the non-communicable diseases that has become a major health problem, especially among the elderly population. One of the important risk factors is a high salt consumption pattern. Excessive sodium intake can lead to fluid retention and increased blood pressure. This study aims to determine the relationship between salt consumption patterns and the incidence of hypertension among the elderly in the working area of the Palang Health Center.

This study used a quantitative method with a correlational analytic design and a cross-sectional approach. The research was conducted in the working area of the Palang Health Center with a total sample of 107 elderly individuals. The sampling technique used a specific method based on inclusion criteria. Data were collected using questionnaires and analyzed to determine the relationship between salt consumption patterns as the independent variable and the incidence of hypertension as the dependent variable.

The results showed that the majority of the elderly had a high salt consumption pattern (70.1%), and most of them experienced hypertension (68.2%). Cross-tabulation indicated that among elderly individuals with high salt consumption, the majority had hypertension. This finding shows that there is a relationship between salt consumption patterns and the incidence of hypertension in the elderly.

The results of this study indicate that high salt consumption plays an important role in increasing the incidence of hypertension among the elderly. This condition highlights the need for educational efforts and dietary control, particularly in reducing salt intake, as a preventive measure against hypertension.

Keywords: Salt consumption pattern, hypertension, elderly
Reference: 16 books, 9 journals/research findings (2021–2025), and 2 WHO guidelines