

## ABSTRAK

THANRI HAMRIANI, 17S10247

### **HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN NATRIUM, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI ULIN**

Skripsi. Program Studi S1 Gizi. 2023  
(xiv + 70)

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah asupan lemak, asupan natrium, aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan lemak, asupan natrium, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Ulin. Penelitian analitik observasional menggunakan desain *case control*. Data asupan lemak dan asupan natrium menggunakan formulir *SQ FFQ*, data aktivitas fisik menggunakan kuesioner 1x24 jam. Sampel penelitian terdiri dari 16 lansia yang tidak mengalami hipertensi dan 16 lansia yang hipertensi, dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia yang hipertensi (43,8%) memiliki asupan lemak defisit tingkat ringan, dan sebagian besar lansia yang tidak hipertensi (37,5%) memiliki asupan lemak yang normal. Sebagian besar lansia yang hipertensi (75%) memiliki asupan natrium berlebih, dan sebagian besar lansia yang tidak hipertensi (68,8%) memiliki asupan natrium tidak berlebih. Sebagian besar lansia yang hipertensi (43,8%) memiliki aktivitas fisik berat, dan sebagian besar lansia yang tidak hipertensi (6,3%) memiliki aktivitas fisik ringan. Hasil penelitian menunjukkan asupan lemak ( $p=0,035$ ), asupan natrium ( $p=0,012$ ) dan aktivitas fisik ( $p=0,033$ ) berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Ulin. Lansia diharapkan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari, terutama lansia yang memiliki riwayat hipertensi, dengan mengurangi makanan yang mengandung garam, yang berlemak serta rajin berolahraga.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, asupan lemak, asupan natrium, hipertensi, lansia

## **ABSTRACT**

THANRI HAMRIANI, 17S10247

### **THE RELATION OF FAT INTAKE, SODIUM INTAKE, AND PHYSICAL ACTIVITY TO HYPERTENSION INCIDENCE IN ELDERLY IN THE WORKING AREA OF SUNGAI ULIN HEALTH CENTER**

*Undergraduate Thesis. Bachelor of Nutrition. 2023  
(xiv + 70)*

*Factors that influence hypertension are fat intake, sodium intake, physical activity, stress, and age. This study aimed to analyze the relation of fat intake, sodium intake, and physical activity to the incidence of hypertension in the elderly in the Sungai Ulin Health Center working area. This observational analytic study used a case control design. Data on fat intake and sodium intake were collected using the semi quantitative FFQ (SQ-FFQ) form, while physical activity data were collected using a 1x24 hour physical activity questionnaire. The research sample consisted of 16 non-hypertensive elderly and 16 elderly with hypertension, selected using the purposive sampling technique. Data were analyzed using the Spearman's rank test. The results showed that most of the elderly with hypertension (43.8%) had a mild deficit of fat intake, while most of the non-hypertensive elderly (37.5%) had normal fat intake. Most of the elderly with hypertension (75%) had excessive sodium intake, while most of the non-hypertensive elderly (68.8%) had non-excessive sodium intake. Most of the elderly with hypertension (43.8%) had vigorous physical activity, while most of the non-hypertensive elderly (6.3%) had light physical activity. The results showed that fat intake ( $p=0.035$ ), sodium intake ( $p=0.012$ ) and physical activity ( $p=0.033$ ) were associated with the incidence of hypertension in the elderly in the Sungai Ulin Health Center working area. The elderly are expected to pay attention to the intake of food consumed every day, especially the elderly who have a history of hypertension, by reducing foods that contain lots of salt, exercising regularly.*

**Keywords:** *Elderly, fat intake, hypertension, physical activity, sodium intake*