



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, ASUPAN KALIUM DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAGEK**

KABUPATEN AGAM

Oleh :

ANNISA YOLANDA

No. BP. 1911226003



Pembimbing I : Dr. Fivi Melva Diana, SKM, M.Biomed

Pembimbing II : Putri Aulia Arza, SP, MSi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2022

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS

Skripsi, Juli 2022

Annisa Yolanda, No. BP. 1911226003

HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, ASUPAN KALIUM DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAGEK KABUPATEN AGAM

X + 72 halaman, 17 tabel, 4 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong *silent killer*, dimana secara tidak terduga dapat membunuh manusia dan tidak menunjukkan gejala nyata bagi penderitanya. Penderita hipertensi banyak ditemukan pada kelompok umur pra lansia dan lansia dibandingkan kelompok umur lebih muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan natrium, asupan kalium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain case control dengan matching usia dan jenis kelamin. Teknik pengambilan sampel menggunakan cara *non probability sampling*. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 33 orang masing-masing kelompok. Analisis menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Data asupan natrium dan asupan kalium didapatkan dari wawancara dengan *food recall*, data aktivitas fisik didapatkan dengan menggunakan kuesioner GPAQ.

Hasil

Berdasarkan penelitian didapatkan responden kelompok kasus memiliki asupan natrium kategori lebih (75.8%), asupan kalium kategori kurang (78.8%) dan aktivitas fisik kategori kurang (84.8%) dibandingkan kelompok kontrol. Ada hubungan bermakna antara asupan natrium ($p=0.003$, $OR=5.46$), aktivitas fisik ($P=0.004$, $OR=5.95$) dengan kejadian hipertensi, dan tidak ada hubungan bermakna antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi ($p=0.181$, $OR=2.4$).

Kesimpulan

Ada hubungan bermakna antara asupan natrium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan bermakna antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi. Diharapkan bagi penderita hipertensi agar mengubah pola makan dengan membatasi konsumsi makanan yang tinggi natrium, memperbanyak konsumsi makanan tinggi kalium dan bagi lansia yang tidak bekerja atau tidak kuat bekerja untuk tetap melakukan aktivitas fisik sedang seperti berkebun, menyapu bersepeda atau berjalan dari satu tempat ke tempat lain selama 3-5 hari dalam seminggu atau 30 menit/hari

Daftar Pustaka: 91 (2006-2019)

Kata Kunci : asupan natrium, asupan kalium, aktivitas fisik, kejadian hipertensi

FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY

Undergraduated Thesis, July 2022

Annisa Yolanda, No. BP. 1911226003

THE RELATIONSHIP OF SODIUM INTAKE, POTASSIUM INTAKE AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH THE EVENT OF HYPERTENSION FOR THE
ELDERLY IN THE WORK AREA OF PUSKESMAS MAGEK DISTRICTS
AGAM

X + 72 pages, 17 tables, 4 figures, 8 attachments

ABSTRACT

Purpose

Hypertension is a disease that is classified as a silent killer, which can unexpectedly kill humans and does not show real symptoms for sufferers. Hypertension sufferers are found in the pre-elderly and elderly age groups compared to younger age groups. This study aims to determine the relationship of sodium intake, potassium intake, and physical activity with the event of hypertension for the elderly in the work area of puskesmas magek districts agam

Method

This study used a case control design with matching age and gender. The sampling technique used is *non probability sampling*. The number of samples in the study were 33 people in each group. Analysis using *Chi-Square* statistical test. Data on sodium intake and potassium intake were obtained from interviews with *food recall*, physical activity data was obtained using the GPAQ questionnaire.

Result

Based on the study, it was found that the case group respondents had more sodium intake (75.8%), potassium intake was less (78.8%) and physical activity was less category (84.8%) compared to the control group. There was a significant relationship between sodium intake ($p=0.003$, $OR=5.46$), physical activity ($P=0.004$, $OR=5.95$) and the incidence of hypertension, and there was no significant relationship between potassium intake and the incidence of hypertension ($p=0.181$, $OR=2.4$).

Conclusion

There is a significant relationship between sodium intake and physical activity with the incidence of hypertension and there is no significant relationship between potassium intake and the incidence of hypertension. It is expected for people with hypertension to change their diet by limiting the consumption of foods that are high in sodium, increasing the consumption of foods high in potassium and for the elderly who are not working or not strong enough to work to keep doing moderate physical activities such as gardening, sweeping cycling or walking from one place to another for 3-5 days a week or 30 minutes/day

References : 91 (2006-2019)

Keyword : sodium intake, potassium intake, physical activity, incidence of hypertension