

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI LEMAK, KOLESTROL, NATRIUM, SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI

Rahmita Yanti^{1*}, Maria Nova²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Upertis, Padang, Sumatera Barat - Indonesia

*Email Korespondensi: rahmitayanti4@gmail.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Upertis, Padang, Sumatera Barat – Indonesia

Email: opha1723@gmail.com

Submitted:02-06-2023, Reviewer: 15-06-2023, Accepted: 12-07-2023

ABSTRACT

Hypertension in the Working Area of the Lubuk Buaya Padang Health Center in January 2022, hypertension sufferers who have visited or received treatment at the Lubuk Buaya Padang Health Center Work Area reached 455 people. The purpose of this study was to determine the relationship between nutrient intake of fat, cholesterol, sodium, fiber and physical activity on the incidence of hypertension in pre-elderly in the Lubuk Buaya Padang Health Center Work Area. The design of this study was cross sectional in which the incidence of hypertension as the dependent variable and intake of fat, cholesterol, sodium and fiber nutrients as independent variables. The population in this study was 162 people and using the Slovin formula, a sample of 62 people was obtained for this study. Data analysis using Chi-Square. The results showed that most of the incidence of hypertension had a percentage (90.3%) with the results of the analysis of the relationship between the incidence of hypertension and fat intake (p -value = 0.000), the incidence of hypertension with cholesterol intake (p -value = 1,000), the incidence of hypertension with sodium intake (p -value = 0.000), the incidence of hypertension with fiber intake (p -value = 0.907) and the incidence of hypertension with physical activity (p -value = 0.000). The conclusion that there is a significant relationship between the incidence of hypertension with fat intake, sodium intake and physical activity. While the relationship between the incidence of hypertension with cholesterol intake and fiber intake there is no significant relationship in pre-elderly aged 45-60 years in the Lubuk Buaya Padang Health Center Work Area.

Keywords: Hypertension, fat intake, cholesterol, sodium, fiber, physical activity

ABSTRAK

Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang pada tahun 2022 bulan januari penderita hipertensi yang sudah berkunjung atau berobat ke Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang mencapai 455 orang. Desain penelitian ini adalah cross sectional dimana kejadian hipertensi sebagai variable dependen dan asupan zat gizi lemak, kolesterol, natrium dan serat sebagai variable independen. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 162 orang dan menggunakan rumus slovin didapatkan sampel sebanyak 62 orang untuk penelitian ini, adapun kriteria inklusi bagi pasien yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik.. Analisis data menggunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kejadian hipertensi memiliki persentase (90,3%) dengan hasil analisis hubungan kejadian hipertensi dengan asupan lemak (p -value = 0,000), kejadian hipertensi dengan asupan kolesterol (p -value = 1,000), kejadian hipertensi dengan asupan natrium (p -value = 0,000), kejadian hipertensi dengan asupan serat (p -value = 0,907) dan kejadian hipertensi dengan aktivitas fisik (p -value = 0,000). Kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian hipertensi dengan asupan lemak, asupan natrium dan aktivitas fisik. Sedangkan hubungan antara kejadian hipertensi dengan asupan

kolestrol dan asupan serat tidak terdapat hubungan yang signifikan pada pra lansia usia 45-60 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Kata kunci : *Hipertensi, asupan lemak, kolestrol, natrium, serat, aktifitas fisik*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau (tekanan darah tinggi) yaitu termasuk salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan kondisi pembuluh darah mengalami peningkatan secara persisten diatas normal 140/90 mmHg (AHA, 2017). Hipertensi merupakan penyakit nomor tiga dari sepuluh penyakit yang mempunyai persentase besar dan menjadi penyebab kematian, yaitu sebanyak 6,7% dari populasi kematian pada seluruh umur di Indonesia. Hipertensi sering terjadi pada Pra Lansia dan Lansia karena adanya faktor penuaan yang menyebabkan kekakuan pada pembuluh darah. Kadar kolestrol yang tinggi juga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Pra Lansia dan Lansia merupakan sebutan untuk seseorang yang usianya 45 tahun sampai dengan 60 tahun. Prevalensi Hipertensi di Sumatera Barat pada Data Badan Pusat Statistik tahun 2013 sebanyak 22,6% meningkat di tahun 2018 sebanyak 25,2%. Berdasarkan hasil RISKESDAS pada tahun 2018 Prevalensi Hipertensi di Kota Padang juga cukup tinggi mencapai 8,35% dan Prevalensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang pada tahun 2020 sebanyak 12,29% dan pada tahun 2021 meningkat sebanyak 17,32% dengan prevalensi penderita yang rutin berkunjung atau berobat ke Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang sebanyak 45,72%. Pada tahun 2022 bulan januari penderita hipertensi yang sudah berkunjung atau berobat ke Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang mencapai 455 orang.

Gaya hidup modern pada saat ini cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan, seperti pola makan dengan asupan zat gizi yang kurang baik misalnya konsumsi makanan siap saji yang tinggi natrium, lemak, kolestrol dan kurangnya serat yaitu salah satu faktor yang

mempengaruhi nilai tekanan darah (Ekaningrum, A. Y., 2021). Faktor lain yang juga mempengaruhi nilai tekanan darah ialah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko hipertensi dan jika dalam rentang waktu yang lama dapat beresiko mengakibatkan rusaknya sel saraf sehingga terjadinya kelumpuhan pada organ karena adanya pecah pembuluh darah otak (Maryati, H., 2017). Adapun asupan yang tidak seimbang akan menyebabkan kejadian hipertensi yaitu zat gizi makro yang meliputi lemak dan kolestrol dan zat gizi mikro yang meliputi natrium dan serat. Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap stabilitas pada tekanan darah, sehingga di anjurkan untuk menumbuhkan kesadaran untuk cek kesehatan dengan cara melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala, dan mencegah serta mengendalikan hipertensi. Seseorang akan mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi bila tidak aktif dalam melakukan kegiatan. Berdasarkan hasil survey awal di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang terhadap 10 orang penderita hipertensi 7 dari 10 orang rata-rata memiliki tekanan darah tinggi 140/80 mmHg dan 171/90 mmHg, dikarenakan sebagian besar pra lansia mengkonsumsi makanan yang menyebabkan hipertensi seperti makanan yang mengandung lemak dan garam. Dan 3 responden lagi memiliki tekanan darah normal 120/80 mmHg dan mengkonsumsi makanan yang baik. Survey ini dilakukan dengan metode wawancara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tentang Hubungan Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia dan Lansia (45-60 Tahun) dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang, penelitian ini dilakukan pada bulan Januari s/d Agustus 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh pra lansia usia 45-60 tahun yang



terdaftar di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang yaitu sebanyak 162 orang. Sampel sebanyak 62 orang pra lansia usia 45-60 tahun. Analisa Data Univariat untuk melihat distribusi frekuensi pada masing-masing variabel dikarenakan seluruh variabel berskala ordinal. Analisa Bivariat untuk melihat hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen. Uji Chi square test digunakan untuk melihat asosiasi antara variabel dependen dan independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

No	Kejadian Hipertensi	Jumlah	%
1.	Hipertensi	56	90,3
2.	Tidak Hipertensi	6	9,7
	Jumlah	62	100

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 62 responden, ada sebanyak 56 (90,3%) responden mengalami hipertensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Lemak

No	Asupan Lemak	Jumlah	%
1.	Beresiko	55	88,7
2.	Tidak Beresiko	7	11,3
	Jumlah	62	100

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 62 responden, ada sebanyak 55 (88,7%) responden yang memiliki asupan lemak dengan kategori beresiko.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Kolesterol

No	Asupan Kolesterol	Jumlah	%
1.	Beresiko	3	4,8
2.	Tidak Beresiko	59	95,2
	Jumlah	62	100

Dari tabel 3. dapat dilihat bahwa dari 62 responden, ada sebanyak 3 (4,8%) responden yang memiliki asupan kolesterol dengan kategori beresiko.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Natrium

No	Asupan Natrium	Jumlah	%
1.	Beresiko	58	93,5
2.	Tidak Beresiko	4	6,5
	Jumlah	62	100

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 62 responden, ada sebanyak 58 (93,5%) responden yang memiliki asupan natrium dengan kategori beresiko.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Serat

No	Asupan Serat	Jumlah	%
1.	Kurang	56	90,3
2.	Cukup	6	9,7
	Jumlah	62	100

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 62 responden, ada sebanyak 56 (90,3%) responden yang memiliki asupan serat dengan kategori kurang.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Jumlah	%
1.	Ringan	55	88,7
2.	Berat	7	11,3
	Jumlah	62	100

Dari tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 62 responden, ada sebanyak 55 (88,7%) responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan.

Hasil Analisa Bivariat Hubungan asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun

Tabel 7. Hubungan asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang

Asupan Lemak	Kejadian Hipertensi				Total	P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	n	%		
Berisiko	54	98,1	1	1,9	55	100
Tidak Berisiko	2	28,6	5	71,4	7	100
Jumlah	56	90,3	6	9,7	62	100

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa pra lansia usia 45-60 tahun hipertensi yang memiliki asupan lemak berisiko yaitu sebanyak 54 (98,1%) sedangkan yang memiliki asupan lemak tidak berisiko yaitu sebanyak 2 (28,6%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ berarti terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuriah et al., 2018 yang menunjukkan bahwa 76% subjek memiliki asupan lemak lebih dengan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji Chi Square dengan nilai $p = 0,01$ yang berarti $p < 0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan

lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika et al., 2017 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi cenderung mengkonsumsi lemak tinggi. Hasil analisis statistik Chi-Square menunjukkan hasil signifikan yaitu $p = 0,009$. Dari hasil tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi.

Konsumsi lemak jenuh yang berlebih dapat meningkatkan risiko aterosklerosis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Akibat penumpukan plak tersebut terjadi peningkatan resistensi pada dinding pembuluh dan terjadi penyempitan yang memicu peningkatan denyut jantung dan volume aliran darah yang berakibat pada meningkatnya tekanan darah (Lumbantoruan et al., 2021).

Hubungan asupan kolestrol terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun

Tabel 8. Hubungan asupan kolestrol terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang

Asupan Kolesterol	Kejadian Hipertensi				Total	P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	n	%		
Berisiko	3	100	0	0	3	100
Tidak Berisiko	53	89,9	6	10,1	59	100
Jumlah	56	90,4	6	9,6	62	100

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa pra lansia usia 45-60 tahun hipertensi yang memiliki asupan kolestrol berisiko yaitu sebanyak 3 (100%) sedangkan yang memiliki asupan kolestrol tidak berisiko yaitu sebanyak 53 (89,9%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 1,000$ berarti tidak terdapat hubungan antara asupan kolestrol dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang.



Penelitian ini sejalan dengan penelitian Usia et al., 2016 bahwa setelah dilakukan uji signifikan $-0,070$ adalah tidak signifikan hubungan kolestrol dengan tekanan darah dengan taraf signifikansi 5%. Ini dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kolestrol total dengan tekanan darah bersifat negatif dan tidak signifikan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astannudinsyah et al., 2020 bahwa hasil penelitiannya tidak terdapat hubungan antara kolestrol dengan hipertensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,129$ ($p < 0,05$). Jadi kolestrol bukanlah selalu menjadi penyebab terjadinya hipertensi karena terjadinya peningkatan tekanan darah.

Kolesterol yang teroksidasi adalah kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL), kolestrol LDL mengangkut kolesterol dari hati, tempatnya diproduksi, ke jaringan tubuh yang memerlukan. LDL merupakan transporter kolesterol terbanyak dalam darah. Jika terdapat terlalu banyak kolesterol LDL yang bersirkulasi dalam aliran darah, semakin lama LDL akan menumpuk dibagian dinding arteri yang memasok organ tubuh dengan oksigen dan nutrisi. Penumpukan kolesterol LDL ini dapat mempersempit dan menyumbat arteri melalui pembentukan atroma sehingga kelenturan arteri akan menurun. Kondisi seperti inilah yang membuat tekanan di arteri meningkat atau dinamakan tekanan darah tinggi, sehingga tidak semua jenis kolesterol yang akan meningkatkan tekanan darah (Naim et al., 2019).

Hubungan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa pra lansia usia 45-60 tahun hipertensi yang memiliki asupan natrium berisiko yaitu sebanyak 56 (96,6%) sedangkan yang memiliki asupan natrium tidak berisiko yaitu sebanyak 0 (0%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$

berarti terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Tabel 9. Hubungan asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang

Asupan Natrium	Kejadian Hipertensi				Total	P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	n	%	n	%
Berisiko	56	96,6	3,4	58	3	100
Tidak Berisiko	0	0	4	100	4	100
Jumlah	56	90,3	6	9,7	62	100

Penelitian ini sejalan dengan penelitian History, 2022 yang menunjukkan bahwa 98% responden memiliki asupan natrium yang tinggi dengan nilai $p = 0,00$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohatin & Prayuda, 2020 bahwa hasil analisa statistik dengan menggunakan uji ChiSquare terhadap asupan natrium dengan tekanan darah didapatkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara asupan natrium dengan hipertensi.

Konsumsi garam berlebih memiliki efek langsung terhadap tekanan darah. Semakin tinggi tingkat konsumsi garam seseorang maka semakin tinggi pula prevalensi terjadinya hipertensi. Peningkatan asupan natrium dapat mempengaruhi sekresi hormon renin, angiotensin, dan aldosteron, dan hormon yang menjadi peran kunci dalam peningkatan kejadian hipertensi adalah hormon angiotensin II. Hormon angiotensin II bekerja melalui dua cara yaitu melalui peningkatan hormon ADH, dan stimulasi sekresi aldosterone. Peningkatan hormon ADH mengakibatkan sedikit urin yang diekskresi keluar tubuh, sehingga urin menjadi pekat dan



osmolalitasnya tinggi. Untuk mengencerkannya, cairan intraseluler akan ditarik keluar sehingga cairan ekstraseluler meningkat. Akibatnya terjadi peningkatan volume darah dan tekanan darah dipembuluh darah yang pada akhirnya menimbulkan hipertensi (Sry et al., 2022).

Hubungan asupan serat terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun

Tabel 10. Hubungan asupan serat terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang

Asupan Serat	Kejadian Hipertensi				Total	P Value	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%			
Berisiko	50	89,2	6	10,8	56	100	0,907
Tidak Berisiko	6	100	0	0	6	100	
Jumlah	56	90,3	6	9,7	62	100	

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat bahwa pra lansia usia 45-60 tahun hipertensi yang memiliki asupan serat kurang yaitu sebanyak 50 (89,2%) sedangkan yang memiliki asupan serat cukup yaitu sebanyak 6 (100%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,90$ berarti tidak terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hipertensi et al., 2021 menunjukkan hubungan tingkat kecukupan serat dengan hipertensi didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan tingkat kecukupan serat dengan hipertensi pada pra lansia di Klinik Aisyah Medical Center (AMC) Pringsewu dengan nilai p -value 1,000 ($>0,05$).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maros & Juniar, 2016 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Tabanan III dengan hasil

analisa statistic uji ChoSquare $p = 0,490$ ($p < 0,05$).

Intake serat yang rendah dapat mengakibatkan feses lebih sedikit mengeksresi asam empedu, oleh karena itu banyak kolesterol yang direabsorpsi dari hasil sisa empedu tersebut. Akibatnya kolesterol yang beredar dalam darah semakin banyak dan menumpuk di pembuluh darah. Tumpukan kolesterol di dalam darah dapat menyebabkan penebalan dinding arteri (arteriosclerosis) sehingga dinding pembuluh darah menjadi tebal dan kaku. Akibatnya, pada saat jantung memompa darah melalui pembuluh darah, darah didorong dengan kuat untuk dapat melalui pembuluh darah yang sempit tersebut, sehingga terjadilah kenaikan tekanan darah (Indira, 2015).

Hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun

Tabel 11. Hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia usia 45-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang

Aktifitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total	P Value	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%			
Ringan	55	100	0	0	55	100	0,000
Berat	1	14,2	6	85,8	7	100	
Jumlah	56	90,3	6	9,7	62	100	

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat bahwa pra lansia usia 45-60 tahun hipertensi yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 55 (100%) sedangkan yang memiliki aktifitas fisik berat yaitu sebanyak 1 (14,2%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sry et al., 2022 menunjukkan bahwa Proporsi kejadian hipertensi pada kelompok yang aktivitas fisiknya cukup 16 responden (20,0%) dan aktivitas fisiknya



kurang 64 responden (80,0%). Responden dengan kelompok kontrol (tidak hipertensi) pada kelompok yang aktivitas fisiknya cukup 42 responden (52,5%) dan aktivitas fisiknya kurang 38 responden (47,5%) nilai $p=0,000$ Hal ini menunjukkan bahwa responden yang aktivitas fisiknya kurang memiliki mengalami kejadian hipertensi, sedangkan hasil penelitian ini bahwa dari 62 responden, ada sebanyak 56 (90,3%) responden mengalami hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuriah et al.,2018 yang menunjukkan bahwa 76% subjek memiliki asupan lemak lebih dengan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji Chi Square dengan nilai $p = 0,01$ yang berarti $p<0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marleni, 2020 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistic melihat signifikan hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$) yang artinya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang tahun 2019.

Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Rantau Panjang Kiri kecamatan Kubu Babussalam. Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko hipertensi karena dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis dalam menurunkan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri. Kebiasaan duduk dalam waktu yang lama cenderung

memperburuk kenaikan berat badan, atrofi, fraksi vaskular, kerusakan endotel, dan pergeseran pembuluh darah besar yang berpotensi meningkatkan resistensi perifer berkelanjutan (Sry et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan Sebagian besar dari responden Pra Lansia usia 45-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2022 menderita hipertensi sebanyak 90,3%, disebabkan karena asupan lemak, natrium, asupan serat yang kurang dan aktifitas fisik yang rendah yang menyebabkan resiko terjadinya hipertensi.

REFERENSI

- Akbar, H., Royke Calvin Langingi, A., Rahmawati Hamzah, S., Masyarakat, K., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, I., & DIII Kebidanan, P. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1), 194–201.
- Amalia, A. (2021). Ana Amalia Program Studi S1 Farmasi Stikes Karya Putra Bangsa Jalan Raya Tulungagung-Blitar KM 4, Sumbergempol-Tulungagung, Gempol, Sumberdadi, Kec. Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur 66291. 4, 1349–1357.
- Aristi, D. L. A., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., & Siswoyo, S. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(1), 53–60.
- Astannudinsyah, Rusemegawati, & Negara, C. K. (2020). *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan Vol 5, No.2. 2020*



- ISSN : Medika Karya Ilmiah Kesehatan, 5(2).
- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 82–92.
- Fernalia, F., Listiana, D., & Monica, H. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3576>
- Fikri, M., & Siregar, S. M. (2020). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Sangkumur Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(2), 100–105.
- Hipertensi, K., Lansia, P., Klinik, D. I., & Medical, A. (2021). *Jurnal gizi aisyah*.4(2), 28–34.
- Ii, B. A. B. (2009). Konsep Teori Penyakit Stroke Non Hemoragik. 2001, 5–24.
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (n.d.). 17 2.1.2. 7–23.
- Lentera, Pola, H., Dan, M., Fisik, A.,Kejadian, D., Pada, H., Di, L., Air, P., & Padang, D. (2009). *Jurnal Kesehatan Lentera ' Aisyiyah* , 4 (1). 4(1), 440–445.
- Lestari, T. W. (2015). *Hubungan Kadar Kolesterol dengan Tekanan Darahpada Pra Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Jetis Bantul Yogyakarta*. PhD Proposal, 1(c), 29–32.
- Lumbantoruan, M., Sirait, A., & Aritonang, J. (2021). Ahmar metastasis health journal. 1(2), 43–48.
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72
- Naim, M. R., Sri, S., & Hadi, S. (2019). Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol pada Penderita Hipertensi di RSUD Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Jurnal Media Laboran*, 9(2), 33–38.
- Neng yulia maudi, Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1),25–38. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>
- Nindiyarani, A., Sutardi, S., Suparmo, S., Artaty, M. A., Izzaty, R. E., Astuti, B., Cholimah, N., Onainor, E. R., Firmansyah, N. A., Maryati, H., Kartika, L. A., Afifah, E., Suryani, I., Masyarakat, J. K., Mangerongkonda, M. H., Rumampuk, M., Budiawan, H., Aristi, D. L. A., Rasni, H., ... Luthfiani, L. & M. (2021). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(2), 5–24.
- Nurarif, & Kusuma. (2020). Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. Poltekkes Jogja, 2011, 8–25.
- Rohatin, A., & Prayuda, C. W. (2020). Hubungan Asupan Natrium, Kalium Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Poliklinik Penyakit Dalam. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*, 1(1), 10–14.

