

**Naskah Publikasi**

**“HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DAN ASUPAN LEMAK TERHADAP  
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL  
TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL  
YOGYAKARTA”**

**Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar  
Sarjana Ilmu Gizi di Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata  
Yogyakarta**



**Oleh :**

**TIA SUSMALA DEWI**

**130400035**

**PROGRAM STUDI SI ILMU GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**

**2017**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

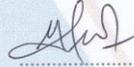
**Hubungan Asupan Natrium dan Asupan Lemak terhadap kejadian hipertensi pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta**

**Disusun Oleh:**

**TIA SUSMALA DEWI**  
130400035

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui untuk Diseminarkan Di Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata

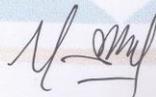
**Pembimbing 1**  
**Yulinda Kurniasari, MPH**  
Tanggal.....



**Pembimbing 2**  
**Arinto Hadi, M.Gizi**  
Tanggal.....



**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi SI Ilmu Gizi**  
**Universitas Alma Ata Yogyakarta**



**Yhona Paratmanitya, S.Gz, MPH**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta.

Nama : Tia Susmala Dewi

Nim : 130400035

Judul : Hubungan Asupan Natrium dan Asupan Lemak terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Setuju/tidak setuju\*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh mahasiswa yang bersangkutan dipublikasikan dengan/tanpa\*) mencantumkan nama pembimbing sebagai Co-author. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dijadikan koreksi bersama.

Yogyakarta, Juni 2017

Pembimbing I



Yulinda Kurniasari S.Gz M.P.H

Pembimbing II



Arinto Hadi, S.IP.M.Gizi

# HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM DAN ASUPAN LEMAK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI BALAI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Tia Susmala Dewi<sup>1</sup>, Yulinda Kurniasari<sup>2</sup>, Arinto Hadi<sup>3</sup>  
Universitas Alma Ata Yogyakarta  
Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta  
Email : tia.susmaladewi@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar belakang** : Hipertensi merupakan keadaan dimana terjadinya kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi disebut juga *silent diseases* karena para penderita tapat mengalami penyakit hipertensi tanpa gejala apapun. Factor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi dibagi dua yaitu factor yang dapat diubah dan factor yang tidak dapat diubah. Factor-faktor yang dapat diubah antara lain merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak, obesitas dan stress. Sedangkan factor-faktor yang tidak dapat diubah antara umur, genetik dan jenis kelamin.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan natrium dan asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta.

**Metode**: Jenis penelitian ini adalah observasional analisis dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 47 orang yang terdiri dari 23 orang laki-laki dan 24 perempuan yang masih bisa berkomunikasi dengan baik. Asupan natrium dan asupan lemak diperoleh dari wawancara dengan responden menggunakan formulir *food recall* dan pemeriksaan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*.

**Hasil** : Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dan asupan lemak terhadap kejadian hipertensi.

**Kesimpulan** : Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dan asupan lemak terhadap kejadian hipertensi.

**Kata Kunci** : Hipertensi, asupan natrium, asupan lemak.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta  
<sup>2</sup>Dosen Prodi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta  
<sup>3</sup>Ahli Gizi Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari.

# **The Correlation Between Sodium Intake and Fat Intake to the incidence of hypertension of elderly at the center of social services Tresna Werdha Budi Luhur Kasongan Yogyakarta.**

Tia Susmala Dewi<sup>1</sup>, Yulinda Kurniasari<sup>2</sup>, Arinto Hadi<sup>3</sup>  
Alma Ata University Yogyakarta  
Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta

## **ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a condition in which an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic pressure of more than 90 mmHg. Hypertension is also called silent diseases because the patient can have no symptoms of hypertension without any symptoms. Factors that can affect hypertension divided by two factors that can be changed and factors that can not be changed. Factors that can be changed include smoking, salt consumption, fat consumption, obesity and stress. While the factors that can not be changed between age, genetic and gender.

**Objective:** This study aims to determine the correlation between sodium intake and fat intake to the incidence of hypertension in the elderly at the Center of Social Services Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta.

**Method:** This research type is observational analysis by using cross sectional approach. The sample in this study is elderly, amounting to 47 people consisting of 23 men and 24 women who can still communicate well. Sodium intake and fat intake were obtained from interviews with respondents using a food recall form and blood pressure examination using a sphygmomanometer.

**Results:** Sodium intake no significant correlation to the incidence of hypertension. There was no significant correlation with hypertension.

**Conclusions:** There is no significant correlation between sodium intake and fat intake on the incidence of hypertension.

**Keywords:** Hypertensions, Sodium Intake, Fat Intake

---

<sup>1</sup>Student of Alma Ata University Yogyakarta

<sup>2</sup>Nutrition Lecturer of Alma Ata University Yogyakarta

<sup>3</sup>Nutritionist of Wonosari Regional General Hospital.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan dimana terjadinya kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (1). Hipertensi disebut juga *silent diseases* karena para penderita dapat mengalami penyakit hipertensi tanpa gejala apapun (2). Hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang sering dijumpai pada kelompok lanjut usia (lansia) (3).

Prevalensi hipertensi di dunia sampai pada tahun 2008 mencapai 40% (WHO 2013), sedangkan di Indonesia prevalensi hipertensi sampai tahun 2013 dengan pengukuran pada usia  $\geq 18$  tahun mencapai 28,5% (4). Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi hipertensi menurut hasil pengukuran hingga tahun 2013 mencapai 25,7% (4).

Faktor-faktor resiko hipertensi terbagi dua, yaitu faktor resiko yang dapat dikontrol dan faktor resiko yang tidak dapat dikontrol. Faktor resiko yang dapat dikontrol adalah faktor resiko yang dapat dicegah antara lain konsumsi garam, konsumsi lemak, merokok, obesitas, stress dan kurang olahraga. Dan faktor resiko yang tidak dapat dikontrol yaitu faktor

resiko yang tidak dapat dicegah antara lain umur, genetik dan jenis kelamin (5). Asupan natrium yang meningkat menyebabkan tubuh meretensi cairan, yang meningkatkan volume darah. Jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang makin sempit yang akibatnya adalah hipertensi (6). Asupan lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar lemak di dalam darah dan mengakibatkan terbentuknya plak. Plak akan berkembang menjadi arterosklerosis yang mengakibatkan tidak elastis pembuluh darah sehingga terjadi penyempitan pada tahanan aliran darah koroner yang menyebabkan naiknya tekanan darah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Enita (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,005 (7). Penelitian lain menurut Fathina (2007) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan hipertensi pada usia 40-60 tahun dengan nilai *p value* 0,00 untuk tekanan darah sistolik dan *p value*

0,01 untuk tekanan darah diastolik (8).

Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) unit Budi Luhur Yogyakarta adalah panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi lanjut usia yang ditinggalkan oleh keluarganya agar dapat hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat baik yang berada di dalam panti maupun yang berada di luar panti. BPSTW unit Budi Luhur ini terletak di Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara dengan salah satu staf pegawai pada tanggal 10 Januari 2017 yang dilakukan di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta memiliki 9 wisma yang dihuni oleh 88 lansia yang terdiri dari 25 laki-laki dan 63 perempuan dimana 1 wisma diisi oleh 10-12 lansia. Menurut data hasil studi pendahuluan berdasarkan wawancara dengan salah satu petugas kesehatan di BPSTW, penyakit hipertensi masih menjadi penyakit yang banyak diderita oleh lansia di BPSTW Budi Luhur tersebut.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Aspiana 2014 menyatakan prevalensi kejadian hipertensi di BPSTW Budi Luhur masih tergolong tinggi yaitu 55,6%. Selain itu biasanya lansia yang tinggal di BPSTW kurang memperhatikan asupan makanannya, tidak adanya perhatian dari keluarga merupakan salah satu penyebab mengapa lansia di BPSTW kurang memperhatikan asupan makanannya, disamping itu ada faktor lain yang dapat mempengaruhi asupan makan lansia tersebut. Makin penulis akan melakukan penelitian mengenai Hubungan Asupan Natrium dan Asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada lansia di BPSTW unit Budi Luhur.

#### **Bahan dan Metode**

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analisis dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu kegiatan pengumpulan data dalam suatu penelitian yang dilakukan sekaligus dalam waktu tertentu (*point time*) dan setiap subjek penelitian hanya dilakukan satu kali pendataan (pengamatan) untuk semua variabel yang diteliti, selama dalam penelitian itu. Penelitian ini adalah bagian dari penelitian payungan

yang berjudul “ Hubungan pola konsumsi terhadap status kesehatan dan psikososial pada lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Kasongan Bantul Yogyakarta”.

**Hasil dan Bahasan**

**Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usian dan Jenis Kelamin**

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat responden yang berusia 65-80 tahun berjumlah 34 orang (72%) dan responden yang berusia >80 tahun berjumlah 13 orang (28%). Berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 24 orang (51%) dibanding responden laki-laki yaitu 23 orang (49%).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usian dan Jenis Kelamin**

No	Karakteristik	Frekuensi (N)	Prosentasi (%)
1.	Usia		
	65-80 tahun	34	72
	>80 tahun	13	28
	<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>100</b>
2.	Jenis kelamin		
	Wanita	24	51
	Laki-laki	23	49
	<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

**Kejadian Hipertensi**

Berdasarkan tabel 2 responden yang mengalami tidak hipertensi lebih banyak dibandingkan responden yang mengalami hipertensi. Responden yang mengalami tidak hipertensi sebanyak 26 orang (55%) sedangkan responden yang mengalami hipertensi sebanyak 21 orang (45%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian Hipertensi**

No.	Kejadian hipertensi	N	%
1.	Tidak hipertensi	26	55
2.	Hipertensi	21	45
	<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

**Asupan Natrium**

Berdasarkan tabel 3. semua asupan natrium responden berada dalam kategori rendah yaitu 45 orang (95,75%) dan responden yang dalam

kategori cukup sebanyak 2 orang (4,25%).

2. Tinggi	2	4,25
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran asupan natrium pada lansia**

No.	Gambaran asupan natrium	N	%
1.	Cukup	45	95,75

**Asupan Lemak**

Berdasarkan tabel 4. sebagian besar asupan lemak responden dalam kategori cukup yaitu 34 orang (72.3%) dan responden dalam kategori tinggi sebanyak 13 orang (27.7%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran asupan lemak pada lansia**

No.	Gambaran asupan lemak	N	%
1.	Cukup	34	72.3
2.	Tinggi	13	27.7
<b>Total</b>		<b>47</b>	<b>100</b>

**Hubungan Asupan Natrium terhadap kejadian hipertensi**

**Tabel 5. Hubungan Asupan Natrium terhadap kejadian Hipertensi pada Lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Yogyakarta**

Asupan Natrium	Kejadian hipertensi				Total	p-value
	Tidak hipertensi		Hipertensi			
	N	%	N	%		
Cukup	26	55,31	19	40,42	43	0.108
Tinggi	0	0	2	4,25	4	
Total	26	55,32	21	44,68	47	

**Usia**

Berdasarkan tabel 7. sebagian besar usia responden adalah 65-80 tahun yaitu responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 16 orang dan

responden yang mengalami hipertensi sebanyak 18 orang. Hasil analisis statistic *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara

variabel pengganggu (usia) dengan kejadian hipertensi ( $p=0,065$ ).

**Tabel 7. Usia terhadap kejadian hipertensi pada lansia**

Usia	Kejadian hipertensi				Total	p-value
	Tidak hipertensi		Hipertensi			
	N	%	N	%		
65-80 tahun	16	34,05	18	38,30	34	0.065
>80 tahun	10	21,27	3	6,38	13	
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>55,32</b>	<b>21</b>	<b>44,68</b>	<b>47</b>	

**Jenis Kelamin**

Berdasarkan tabel 8. sebagian besar jenis kelamin responden adalah wanita sebanyak 24 orang yaitu responden yang mengalami tidak hipertensi sebanyak 13 orang dan responden yang hipertensi sebanyak

11 orang. Hasil analisis statistic *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel pengganggu (jenis kelamin) dengan kejadian hipertensi ( $p=0,871$ ).

**Tabel 8. Jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi pada lansia.**

Jenis kelamin	Kejadian hipertensi				Total	p-value
	Tidak hipertensi		Hipertensi			
	N	%	N	%		
Wanita	13	27,66	11	23,40	24	0.871
Laki-laki	13	27,66	10	21,27	23	
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>55,32</b>	<b>21</b>	<b>44,68</b>	<b>47</b>	

**Bahasan**

**Karakteristik Responden**

Berdasarkan tabel 1, responden dengan usia 65-80 tahun lebih banyak dari pada lansia yang berumur >80 tahun dikarenakan responden yang berusia 65-80 tahun cenderung masih banyak yang aktif.

Umur mempengaruhi terjadinya hipertensi. Makin bertambahnya umur, maka risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar sehingga prevalensi hipertensi di kalangan usia lanjut cukup tinggi, yaitu sekitar 40 persen dengan kematian di atas 65 tahun. Pada usia lanjut, hipertensi

ditemukan hanya berupa kenaikan tekanan diastol sebagai bagian dari tekanan darah yang lebih tepat dipakai dalam menentukan ada-tidaknya hipertensi (9).

#### **Asupan Natrium**

Berdasarkan tabel 2 semua asupan natrium responden berada dalam kategori cukup yaitu 45 orang (95,75%) dan asupan natrium responden berada dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang (4,25%). Hal ini dikarenakan sudah ada standar menu yang digunakan di BPSTW dan dari hasil recall makanan yang mengandung natrium tinggi tidak pernah dihabiskan oleh responden.

#### **Asupan Lemak**

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar lemak responden dalam kategori cukup yaitu 34 orang (72,3%) dan responden dalam kategori tinggi 13 orang (27,7%). Responden yang mempunyai asupan lemak cukup disebabkan karena makanan yang didapatkan dari panti seperti lauk hewani dan lauk nabati tidak pernah dihabiskan karena digoreng terlalu kering. Rendahnya asupan gizi pada lansia dipengaruhi oleh masalah fisiologi pada lansia seperti gangguan pencernaan, gigi yang

tidak lengkap serta sensitivitas indera perasa.

#### **Hubungan Asupan Natrium dengan kejadian hipertensi**

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa analisis bivariat ini untuk kategori natrium dijadikan menjadi dua kategori yaitu cukup <1200 dan tinggi >1200. Dari tabel 5 menunjukkan sebagian responden yang mempunyai asupan natrium cukup yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 26 orang (55,31% ) sedangkan responden yang mengalami hipertensi sebanyak 19 orang (40,42). Berdasarkan hasil analisis statistik *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ( $p=0,108$ ).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pernyataan yang menyatakan konsumsi natrium yang berlebih akan meningkatkan ekstraseluler dan cara untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat dan akibat dari meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (10). Penelitian

ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afiffah E yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,094 (11).

#### **Hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi**

Berdasarkan tabel 6 sebagian besar asupan lemak responden berada dalam kategori cukup yaitu responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 21 orang (44,68%) sedangkan responden yang mengalami hipertensi sebanyak 13 orang (27,66%) Berdasarkan hasil analisis statistik *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi dengan nilai ( $p=0,151$ ).

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan yang menyatakan pola makan yang salah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak terutama pada asupan lemak jenuh dan kolesterol (12).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehatul dkk yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan

antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,008 (13).

#### **Hubungan Usia dengan kejadian hipertensi**

Berdasarkan tabel 7 sebagian besar usia responden adalah 65-80 tahun yaitu yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 16 orang (34,05%) dan responden yang mengalami hipertensi sebanyak 18 orang (38,30%). Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pernyataan yang mengatakan prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini disebabkan karena perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan kadar hormone dapat meningkatkan tekanan darah seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan hasil uji *chi square* antara usia dengan kejadian hipertensi didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi dengan nilai ( $p=0,065$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehatul yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi dengan nilai  $p=0,749$

### **Hubungan Jenis kelamin dengan kejadian hipertensi**

Berdasarkan tabel 8 sebagian besar jenis kelamin responden adalah wanita yaitu sebanyak 24 orang dan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 13 orang (27,66%) dan responden yang hipertensi sebanyak 11 orang (23,40%).

Berdasarkan hasil uji *chi square* antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi ( $p=0,871$ ).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pernyataan yang menyatakan hipertensi lebih beresiko banyak terjadi pada pria bila terjadi pada usia dewasa muda. Tetapi lebih banyak terjadi pada wanita setelah umur 55 tahun. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormone setelah menopause.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susyani yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi dimana nilai *p value* 1,000 (14).

### **Kesimpulan dan saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan selama penelitian di PBSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden dengan usia 65-80 tahun lebih banyak yaitu 34 orang (72%) dibandingkan responden dengan usia >80 tahun yaitu 13 orang (28%).
2. Responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 24 orang (52%) dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu sebanyak 23 orang (48%).
3. Responden yang tidak mengalami hipertensi lebih banyak yaitu sebanyak 26 orang (55%) dibandingkan dengan responden yang mengalami hipertensi sebanyak 21 orang (45%).
4. Sebagian besar asupan natrium responden berada dalam kategori cukup yaitu sebanyak 45 orang (95,75%).
5. Sebagian besar asupan lemak responden berada dalam kategori cukup yaitu sebanyak 34 orang (72,3%).
6. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan natrium terhadap kejadian

hipertensi pada lansia (p=0,108).

7. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada lansia (p=0,151)
8. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara usia terhadap kejadian hipertensi pada lansia (p=0,065)
9. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi pada lansia (p=0,871)

Perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai asupan natrium dan asupan lemak terhadap kejadian hipertensi dengan memperluas dan memperhatikan variabel-variabel yang terkait dan seharusnya jangan di Balai Pelayanan Sosial Tresna karena sudah ada standar menu yang sama. Dilaksanakan dimasyarakat sehingga data lebih bervariasi.

#### **RUJUKAN**

1. Casey A dan Benson H. Panduan Harvard Medical School : Menurunkan Tekanan Darah. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer; 2012.
2. Roth R. Nutrition & diet therapy. USA: Delma cengange learning; 2011.
3. Sumarni R, Edi Sampurna A V. Konsumsi Junk Food Berhubungan dengan hipertensi pada lansia dikecamatan kasihan bantul Yogyakarta. J ners dan kebidanan Indones. 2015;3(2):59–63.
4. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian. 2013.
5. Nancy Swanida Henriette Malonda, Lucia Kris Dinarti RP. pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor resiko hipertensi pada lansia. J gizi Klin Indones. 2012;8(4):202–12.
6. Mulyati H, Aminuddin Syam SS. Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dan Kalium serta Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan DI RSUP DR. WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR. Media Gizi Masy. 2011;1(1):46–51.
7. Wahyuni E, Arifin Siregar ZL. Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di

- UPT pelayanan sosial lanjut usia Binjai [Skripsi]. 2014.
8. Fathina U. Hubungan Asupan Sumber Lemak dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. 2007;2.
  9. Yuniastuti A. Gizi dan Kesehatan. Semarang: Graha Senopati Bantul Yogyakarta. J gizi dan Diet Indones. 2016;4(1):41–8.
  12. Ramayulis R. Menu dan resep untuk penderita hipertensi,. Jakarta: penebar plus; 2010.
  13. Solehatul M . Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan sawangan baru kota depok [skripsi]. Universitas pembangunan nasional; 2015.
  14. Susyani. Pola konsumsi makanan olahan dan kejadian hipertensi di rumah sakit umum daerah Prabumulih. J Pembang Mns. 2012;7(1):11–9.
  10. Susanto. Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern. Yogyakarta: CV Andi; 2010.
  11. Afifah E. Asupan kalium-natrium dan status obesitas sebagai faktor risiko kejadian hipertensi pasien rawat jalan di RS Panembahan ilmu; 2007.