

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kecukupan Serat, Magnesium Dan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Rw 04 Kedungmundu Kota Semarang

Retno Wati¹, Yuliana Noor Setiawati Ulvie², Hapsari Sulistya Kusuma³
^{1,2,3} Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Hipertensi adalah tekanan darah seseorang tekanan sistoliknya 140 mmHg atau lebih atau tekanan diastoliknya 90 mmHg atau lebih. Pada lansia tekanan darah normal adalah tekanan darah sistolik pada 140 mmHg dan tekanan darah diastolik pada 90 mmHg. Tingkat kecukupan serat laki-laki berdasarkan AKG dengan rata-rata asupan 14,3 gr dan persentase 29,6%, perempuan dengan rata-rata asupan 10,7 gr dan persentase 22,2%. Tingkat kecukupan magnesium laki-laki berdasarkan AKG dengan \pm asupan 138,5 gr dan persentase 26,8%, perempuan dengan \pm asupan 118,3 gr dan persentase 23,0%. Aktifitas fisik sebaiknya dilakukan >3x/hari sebagai salah satu pencegahan hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan serat, magnesium dan aktifitas fisik dengan tekanan darah lansia hipertensi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik sampling yang digunakan *random sampling* dengan populasi 42 orang sehingga diperoleh 38 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi seperti usia 55-80 tahun, sudah terdiagnosa hipertensi, tidak sedang mengkonsumsi obat, tidak merokok, tidak menderita penyakit kronis. Data tingkat kecukupan serat dan magnesium diperoleh dari Food Recall 24 Jam, data aktifitas fisik diperoleh berdasarkan wawancara menggunakan metode IPAQ. Uji kenormalan menggunakan *Kolmogorof Smirnov-Z*, data tingkat kecukupan serat dan magnesium dianalisa menggunakan Rank-Spearman (<0,05), sedangkan data aktifitas fisik menggunakan korelasi Person (>0,05).

Hasil penelitian ini adalah sampel memiliki rata-rata hipertensi ringan 154/80 mmHg, tingkat kecukupan serat kurang yaitu 86,8 %, tingkat kecukupan magnesium kurang 92,1% dan aktifitas fisik ringan 63,2 %. Terdapat hubungan tingkat kecukupan serat dengan tekanan darah lansia hipertensi ($p= 0,004$). Namun tidak terdapat hubungan tingkat kecukupan magnesium dengan tekanan darah lansia hipertensi ($p= 0,651$) dan aktifitas fisik dengan tekanan darah lansia hipertensi ($p= 0,138$).

Kata kunci : Tingkat Kecukupan Serat, Tingkat Kecukupan Magnesium, Aktifitas Fisik, Hipertensi

ABSTRACT

Relationship Level Of Adequacy Fiber, Magnesium And Physical Activity With Blood Pressure Elderly Hypertension In Rw 04 Kedungmundu Semarang City

Retno Wati¹, Yuliana Noor Setyawati Ulvie², Hapsari Sulistya Kusuma³
^{1, 2, 3} Department of Nutrition Studies Program Faculty of Nursing and Health
University of Muhammadiyah Semarang

Hypertension is a person's blood pressure, systolic pressure is 140 mmHg or more or diastolic pressure is 90 mmHg or more. In the elderly normal blood pressure is systolic blood pressure at 140 mmHg and diastolic blood pressure at 90 mmHg. The level of fiber adequacy of men based on RDA with an average intake of 14.3 grams and a percentage of 29.6%, women with an average intake of 10.7 grams and a percentage of 22.2%. The level of magnesium adequacy of men was based on AKG with \pm intake of 138.5 gr and percentage of 26.8%, women with \pm intake of 118.3 gr and percentage of 23.0%. Physical activity should be done $> 3x$ / day as one of the prevention of hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of adequacy of fiber, magnesium and physical activity with blood pressure of elderly hypertension.

This research is a descriptive analytic study with a cross sectional study approach. The sampling technique used was random sampling with a population of 42 people to obtain 38 samples that met the inclusion and exclusion criteria such as age 55-80 years, hypertension diagnosed, not taking drugs, not smoking, not suffering from chronic diseases. Data on the level of fiber and magnesium adequacy were obtained from 24-hour Food Recall, physical activity data were obtained based on interviews using the IPAQ method. Normality test using Kolmogorof Smirnov-Z, data on the level of fiber and magnesium adequacy were analyzed using Rank-Spearman (< 0.05), while data on physical activity using Person correlation (> 0.05).

The results of this study were the sample had an average mild hypertension of 154/80 mmHg, low fiber adequacy level of 86.8%, magnesium adequacy level of 92.1% and mild physical activity of 63.2%. There is a relationship between the level of adequacy of fiber and blood pressure of elderly hypertension ($p = 0.004$). However, there was no correlation between the level of adequacy of magnesium with blood pressure for elderly hypertension ($p = 0.651$) and physical activity with blood pressure for elderly hypertension ($p = 0.138$).

Keywords: *Fiber Adequacy Level, Magnesium Adequacy Level, Physical Activity, Hypertension*