HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LUBUK BAJA KOTA BATAM TAHUN 2026

PUNTA DEWA

Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing
Ditte Ayu Suntara
Dedy Siska

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi adalah pola konsumsi, termasuk konsumsi buah dan sayur yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *desain cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 67 lansia dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan pengukuran tekanan darah. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,7% lansia kurang mengkonsumsi buah, 58,2% kurang mengkonsumsi sayur, dan 59,7% mengalami hipertensi. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan kejadian hipertensi dengan p-value = 0,006 dan konsumsi sayur dengan kejadian hipertensi dengan p-value = 0,004. Berdasarkan penelitian ini diharapkan responden rutin, meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai upaya mengontrol tekanan darah agar tetap stabil.

Kata Kunci: Konsumsi Buah, Konsumsi Sayur, Kejadian Hipertensi, lansia

THE RELATIONSHIP BETWEEN FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION AND HYPERTENSION INCIDENCE AMONG THE ELDERLY AT LUBUK BAJA PUBLIC HEALTH CENTER BATAM CITY 2026

PUNTA DEWA

Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda

Supervisor
Ditte Ayu Suntara
Dedy Siska

ABSTRACT

Hypertension is a common health issue among the elderly. Dietary patterns specifically insufficient fruit and vegetable intake—are among the factors that can influence the incidence of hypertension. This study aimed to determine the relationship between fruit and vegetable consumption and the incidence of hypertension among the elderly at the Lubuk Baja Community Health Center (Puskesmas) in Batam City. A quantitative method with a cross-sectional design was employed. The study sample consisted of 67 elderly individuals selected via purposive sampling. Data were collected using the SQ-FFQ questionnaire and blood pressure measurements. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, specifically the Chi-Square test. The results showed that 53.7% of the elderly had low fruit consumption, 58.2% had low vegetable consumption, and 59.7% suffered from hypertension. Significant associations were found between fruit consumption and hypertension (p-value = 0.006) and between vegetable consumption and hypertension (p-value = 0.004). Based on these findings, it is recommended that respondents consistently increase their fruit and vegetable intake to help maintain stable blood pressure.

Keywords : Fruit consumption, Vegetable consumption, Incidence of Hypertension, Elderly