

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK JENUH DAN RASIO LINGKAR
PINGGANG PANGGUL (RLPP) DENGAN TEKANAN DARAH
PADA USIA 45- 54 TAHUN DI DESA LEYANGAN
KECAMATAN UNGARAN TIMUR**

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur, memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi pada usia 45-54 tahun, di mana faktor gaya hidup seperti asupan lemak jenuh dan rasio lingkaran pinggang panggul (RLPP) diduga berperan signifikan.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara asupan lemak jenuh dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan tekanan darah pada penduduk usia 45-54 tahun di Desa Leyangan, Kecamatan Ungaran Timur.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 86 orang yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah, RLPP, serta wawancara menggunakan (SQ-FFQ) untuk mengukur asupan lemak jenuh. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi untuk melihat hubungan antara variabel-variabel penelitian.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki RLPP yang berisiko serta asupan lemak jenuh yang tinggi. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan tekanan darah yaitu 0,011 ($p < 0,05$), sedangkan antara RLPP dengan tekanan darah memiliki *p value* yaitu 0.869 ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara RLPP dengan tekanan darah.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan tekanan darah pada usia 45-54 tahun di Desa Leyangan. Intervensi untuk mengurangi asupan lemak jenuh dan mengendalikan RLPP sangat diperlukan dalam upaya penurunan prevalensi hipertensi di wilayah tersebut.

Kata Kunci : Hipertensi, Asupan Lemak Jenuh, Rasio Lingkaran Pinggang Panggul (RLPP), Tekanan Darah

ABSTRACT

Background : Hypertension is one of the major health problems that can increase the risk of heart disease and stroke. Leyangan Village, East Ungaran Subdistrict, has a high prevalence of hypertension in 45-54 year olds, where lifestyle factors such as saturated fat intake and waist hip circumference ratio (RLPP) are thought to play a significant role.

Purpose : To determine the correlation between saturated fat intake and waist hip circumference ratio with blood pressure in 45-54 years old population in Leyangan Village, East Ungaran District.

Methods : This study used a cross-sectional design with a sample size of 86 people who were randomly selected. Data were collected through blood pressure measurement, RLPP, and interview using (SQ-FFQ) to measure saturated fat intake. Data were analyzed using correlation test to see the relationship between the study variables.

Results : The results showed that most respondents had at-risk RLPP and high saturated fat intake. Bivariate analysis shows that there is a significant relationship between saturated fat intake and blood pressure, that is 0.011 ($p < 0.05$), while between RLPP and blood pressure has a p value of 0.869 ($p > 0.05$) so there is no significant relationship between RLPP and blood pressure.

Conclusion : There is a significant association between saturated fat intake and waist hip circumference ratio with blood pressure in 45-54 year olds in Leyangan Village. Interventions to reduce saturated fat intake and control RLPP are needed in an effort to reduce the prevalence of hypertension in the region.

Keywords : Hypertension, Saturated Fat Intake, Waist-Pelvic Circumference Ratio (RLPP), Blood Pressure