

Manuskrip ALFIANA FITRIANI

by Alfiana Fitriani

Submission date: 13-Sep-2021 03:09PM (UTC+0700)

Submission ID: 1647259054

File name: 1-2021-revisian_turnitin_ALFIANA_FITRIANI_-_Alfiana_Fitriani.pdf (317.21K)

Word count: 4639

Character count: 27706

8
**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA**

(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Posyandu Lansia Kelompok Rambutan)

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

ALFIANA FITRIANI
NIM. 17142010091

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

8
**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA**

(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Posyandu Lansia Kelompok Rambutan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

ALFIANA FITRIANI
NIM. 17142010091

Telah disetujui pada tanggal :

09 Juli 2021

47
Pembimbing



Alvin Abdillah S.Kep.,Ns.,M.AP.,M.Kep
NIDN. 0725019004

32

THE RELATIONSHIP OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITY ON THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY

(Study At Burneh Public Health Center The Rambutan Group Elderly Integrated Healthcare Center)

Alfiana Fitriani, Alvin Abdillah S.Kep.,Ns.,M.AP.,M.Kep

11

ABSTRACT

24

High blood pressure is an increase in blood pressure in the arteries, and it is often found in the elderly. One of the factors that cause hypertension in the elderly is due to unhealthy eating patterns and lack of physical activity. In fact, in the field, there are still many elderly people who are lacking in regulating diet and physical activity that are good for their health. The purpose of this study is to analyze the relationship between diet and physical activity on the incidence of hypertension in the elderly.

This research method was correlational analytic with a Cross-Sectional approach. The total population was 30 respondents, the research sample was 28 respondents. Sampling using non-probability sampling technique with the purposive sampling method. The instrument used was a questionnaire on diet and physical activity, an observation sheet, and a digital sphygmomanometer. The statistical test used Spearman Rank with a significance value of (0.05).

33

The results of the analysis of the relationship between diet and hypertension using the Spearman Rank statistical test showed that P value $(0.000) < (0.05)$ so that H_0 was rejected, H_1 was accepted, meaning that there was a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly, while the results of the analysis of the activity relationship physical activity with the incidence of hypertension obtained P value $(0.000) < (0.05)$ meaning that there was a relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the elderly.

It is hoped that health workers can improve promotive and preventive service efforts, through gymnastics activities, especially for groups of people who are at risk of experiencing hypertension. In addition, health education can also be carried out on the importance of preventing hypertension with various methods and media.

Keywords: Diet, Physical Activity, Hypertension & Elderly

20

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

PENDAHULUAN

Lanjut usia bagi *World Health Organization* ialah orang yang berumur 60 tahun ataupun lebih, yang diklasifikasikan jadi 4 ialah usia pertengahan *45-59 years old*, lanjut usia *60-74 years old*, lanjut usia tua *70-90 years old*, serta usia sangat tua ≥ 90 years old. Lanjut usia merupakan proses jadi lebih tua dengan usia menggapai 45 tahun keatas. Pada lanjut usia hendak hadapi kemunduran raga, mental, serta sosial. Salah satu contoh penyusutan raga pada lanjut usia merupakan jangkauan lanjut usia lanjut terhadap penyakit, khususnya penyakit degeneratif. Salah satu penyakit *degenerative* yang universal dialami pada lansia merupakan tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2017).

Hypertension ialah suatu kenaikan tekanan darah di arteri, dikatakan wajar bila angka sistolik menampilkan angka 60-90 mmHg. Secara universal, tekanan darah tinggi ialah sesuatu kondisi tanpa indikasi, dimana tekanan yang tidak normal naik didalam arteri menimbulkan efek terhadap stroke, *heart failure*, *heart attack*, serta kehancuran ginjal. Darah tinggi ini kerap ditemui pada umur lanjut. Bersamaan dengan bertambahnya umur, nyaris tiap orang hadapi peningkatan tekanan darah. tekanan sistol terus bertambah hingga umur 80 tahun serta

tekanan diastol terus bertambah hingga umur 55-60 tahun, setelah itu menurun secara pelan-pelan ataupun menyusut begitu ekstrem. Lanjut usia yang hadapi kendala hipertensi bisa pengaruhi penyeimbangan badan lanjut usia. Terus menjadi besar umur lanjut usia, hingga rentan bentuk badan sehingga hendak terjalin penyeimbang yang kurang baik terhadap lanjut umur.

Institute for Health Metrics and Evaluation (IMHE) dalam tahun 2017 menjelaskan bahwa berdasarkan 53,3 juta kematian pada dunia 33,1% diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular, 16,7% oleh kanker, 6% sebab diabetes mellitus dengan kendala indokrin serta 4,8% diakibatkan oleh peradangan saluran respirasi dasar (IMHE, 2017). IMHE pula mengatakan kalau dari 1,7 juta kematian di Indonesia, aspek resiko yang mengakibatkan kematian merupakan *hypertension* 23,7%, *hyperglycemia* 18,4% merokok, serta kegemukan 7,7% (IMHE,2017). Bersumber pada riset Riskesdas 2018 menampilkan kalau prevalensi darah tinggi sudah bertambah dari 25,8% jadi 34,1% serta ditaksir total peristiwa darah tinggi merupakan 427.218. prevalensi tekanan darah tinggi bersumber pada umur penduduk 18 tahun (34,1%) ialah 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), serta 55-64 tahun (55,2%) (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Bagi informasi Riskesdas 2018 di Indonesia, prevalensi darah tinggi merupakan 55,23% pada 55-64 years old, 63,22% pada 65-74 years old serta 69,53% pada 75 years old. Di Provinsi Jawa Timur prevalensi darah tinggi pada umur 18 tahun menggapai 36,32%. Prevalensi darah tinggi paling tinggi ada pada kelompok umur 75 tahun ialah 67,71%. Prevalensi darah tinggi di kota Bangkalan ialah 37,83%.

Bersumber pada studi pendahuluan yang dilaksanakan pada hari Selasa 23 Februari 2021 di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan didapatkan distribusi jumlah penderita hipertensi pada usia 60 ke atas selama tiga bulan terakhir dengan total 1.463 penderita hipertensi dari total jumlah penduduk. Pada bulan November sebanyak 490 penderita hipertensi dengan proporsi laki-laki 240 dan perempuan sebanyak 250, pada bulan Desember sebanyak 445 penderita hipertensi dengan proporsi pria sebanyak 220 serta wanita 225, pada bulan Januari 2021 sebanyak 528 penderita hipertensi dengan proporsi laki-laki sebanyak 245 dan perempuan sebanyak 283. Bersumber hasil wawancara dengan petugas puskesmas yang memegang program lansia mengatakan bahwa pola makan dan aktivitas fisik lansia setempat masih rendah dalam meminimalisir angka kejadian darah tinggi.

Faktor pencetus terjadinya darah tinggi dapat dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama yaitu faktor *uncontrollable* (anak-anak dalam keluarga berisiko terkena darah tinggi, jenis kelamin wanita \geq pria, tekanan darah akan meningkat seiring bertambahnya umur (kegemukan, aktivitas fisik, merokok, serta asupan garam berlebihan)).

Pada biasanya bagi para lanjut usia, pola makan mereka masih salah. Pada biasanya lanjut usia masih menyenangi kuliner yang asin dan legit, terutama kuliner yang lebih instant yang kerap mengandung lemak jenuh pada jumlah yang hiperboladan penggunaan garam pada jumlah banyak. Mereka yang senang makan kuliner asin dan legit berpeluang banyak mengalami tekanan darah tinggi. Kandungan natrium pada garam bisa mencegah retensi air sebagai akibatnya menaikkan volume darah total. Akibatnya, jantung wajib bekerja mati-matian pada saat memompa darah dan tekanan darah akan meningkat. Dengan demikian bisa mengalami darah tinggi (Yekti, 2011).

Terapi non farmakologis bisa menurunkan keperluan terapi obat antihipertensi. Modifikasi gaya hayati misalnya penurunan berat badan, restriksi konsumsi alkohol, restriksi garam, merokok, kegiatan sehari-hari dan diet kalium serta kalsium yang cukup. Penurunan berat badan, mengurangi

sodium dan alkohol untuk dapat menurunkan tekanan darah sistolik setara dengan pemberian monoterapi hipertensi. Diet sodium (100-200 mmol/hari) dan penurunan berat badan pada usia lanjut diteliti pada penelitian *The Trace Of Non Pharmacologic Intervention in The Elderly*. Rekomendasi lain dari CHEP 2012 diet sodium 1300 mg untuk yang berumur 51-70 tahun, dan 1200 mg jika berumur lebih dari 70 tahun. Sedangkan untuk aktivitas fisik sendiri dapat berupa aktivitas harian yang kita lakukan sehari-hari seperti naik tangga, berkebun, dan membersihkan rumah ialah contoh dari kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan jantung, atau otot-otot tubuh, dan paru-paru (Khomsan, 2013).

Setelah pendekatan non farmakologi gagal untuk terapi hipertensi, pemberian obat-obatan anti hipertensi bisa dimulai. Kebanyakan lansia dengan hipertensi membutuhkan dua atau lebih anti hipertensi untuk mengontrol hipertensi. *Joint National Committee 7* merekomendasikan diuretik harus digunakan sebagai terapi inisial untuk mengobati hipertensi pada orang dewasa yang tidak mempunyai penyakit medis lainnya, karena diuretik ini sudah diteliti dapat menurunkan kejadian kardiovaskular dan mengontrol mortalitas pada percobaan inisiasi obat anti hipertensi.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, *design* yang dipakai ialah analisis analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ialah *non-probability sampling* (Nursalam, 2011 dalam Zaitun, 2020).

HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Distribusi Frekuensi Lansia

Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
45 – 59	3	10.7
60 – 74	15	53.6
75 – 90	10	35.7
Total	28	100

Source: Primary Data 2021

Mendasari tabel 4.1 diatas di dapatkan data usia lansia sebagian besar berumur 60-74 tahun sejumlah 15 (53.6%).

4.1.2 Distribusi Frekuensi Lansia

Berdasarkan Jenis Kelamin

Table 4.2 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

Gender	F	(%)
Laki-laki	12	42.9
Perempuan	16	57.1
Total	28	100

Source: Primary Data 2021

Mendasari table 4.2 diatas menunjukkan jenis kelamin lansia sebagian besar perempuan berjumlah 16 (57.1%).

4.1.3 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pendidikan

Table 4.3 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pendidikan Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	12	42.9
SMP	4	14.3
SMA/SLTA	8	28.6
S1	4	14.3
Total	28	100

Source: Primary Data 2021

Mendasari table 4.3 diatas menunjukkan jenis pendidikan terakhir lansia hampir setengahnya responden berpendidikan SD berjumlah 12 (42.9%).

4.1.4 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pekerjaan

Table 4.4 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pekerjaan Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Petani	11	39.3
Guru	6	21.4
Wiraswasta	7	25.0
Ibu rumah tangga	4	14.3
Total	28	100

Source: Primary Data 2021

Mendasari table 4.4 diatas menunjukkan hampir setengahnya pekerjaan lansia yaitu petani sejumlah 11 (39.3%).

4.2 Data Khusus

4.2.1 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pola Makan Lansia

Table 4.5 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pola Makan Lansia Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	25.0
Cukup	11	39.3
Kurang	10	35.7
Total	28	100

Source: Primary Data 2021

Mendasari table 4.5 diatas menunjukkan hampir setengahnya pola makan lansia yaitu cukup sejumlah 11 (39.3%).

4.2.2 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Aktivitas Fisik Lansia

Table 4.6 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Aktivitas Fisik

Lansia Di Posyandu Lansia
Kelompok Rambutan.

Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	21.4
Cukup	13	46.4
Kurang	9	32.1
Total	28	100

Source: Primary Data 2021

Mendasari table 4.6 diatas menunjukkan hampir setengahnya aktivitas fisik lansia yaitu cukup sejumlah 13 (46.4%).

4.2.3 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Table 4.7 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Kejadian

Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	8	28.6
Prehipertensi	8	28.6
Hipertensi derajat 1	10	35.7
Hipertensi derajat 2	2	7.1
Total	28	100

Source: Primary Data 2021

Mendasari table 4.7 diatas menunjukkan kejadian hipertensi pada lansia hampir setengahnya mengalami hipertensi derajat 1 yaitu sejumlah 10 (35.7%).

4.2.4 Hubungan Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

Tabel 4.8 Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan Bangkalan.

		Pola Makan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Hipertensi	Normal	7	25.0	1	3.6	0	0	8	28.6
	Prehipertensi	0	0	6	21.4	2	7.1	8	28.6
	Hipertensi derajat 1	0	0	4	14.3	6	21.4	10	35.7
	Hipertensi derajat 2	0	0	0	0	2	7.1	2	7.1
Total		7	25.0	11	39.3	10	35.7	28	100

Uji Statistic Spearman Rank

$\alpha=0.05$

$p=0.000$

Source: Primary Data 2021

Berdasarkan *table* 4.8 dapat dijelaskan bahwa lansia di wilayah kerja puskesmas Burneh posyandu lansia kelompok rambutan didapatkan lanjut usia dengan pola makan yang baik tidak mengalami hipertensi (normal) sejumlah 7 (25.0%), lanjut usia dengan pola makan yang cukup tidak mengalami hipertensi (normal) sejumlah 1 (3.6%), dan lansia dengan pola makan cukup yang mengalami prehipertensi sejumlah 6 (21.4%), lansia dengan pola makan kurang yang mengalami prehipertensi sejumlah 2 (7.1%), kemudian lansia dengan pola

makan cukup yang mengalami hipertensi derajat 1 sejumlah 4 (14.3%), lansia dengan pola makan kurang yang mengalami hipertensi derajat 1 sejumlah 6 (21.4%), sedangkan lansia dengan pola makan kurang yang mengalami hipertensi derajat 2 sejumlah 2 (7.1%).

Dari output uji statistik *spearman rank* diperoleh $p=0,000$ merupakan nilai $p<(0,05)$. Dengan demikian bisa dikatakan H1 diterima dimana terdapat hubungan antara pola makan dengan tekanan darah tinggi pada lanjut usia dalam *group* rambutan di posyandu lansia.

4.2.5 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

Table 4.9 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelompok Rambutan Bangkalan.

		Aktivitas Fisik						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	F	%	F	%
Hipertensi	Normal	6	21.4	2	7.1	0	0	8	28.6
	Prehipertensi	0	0	7	25.0	1	3.6	8	28.6
	Hipertensi derajat 1	0	0	4	14.3	6	21.4	10	35.7
	Hipertensi derajat 2	0	0	0	0	2	7.1	2	7.1
Total		6	21.4	13	46.4	9	32.1	28	100

Uji Statistic *Spearman Rank*

$\alpha=0.05$

$p=0.000$

Source: Primary data 2021

Berdasarkan *table* 4.9 dapat dijelaskan bahwa lansia di wilayah kerja

puskesmas Burneh posyandu lansia kelompok rambutan didapatkan lanjut usia

dengan aktivitas fisik yang baik tidak merasai hipertensi (normal) sejumlah 6 (21.4%), lanjut usia dengan aktivitas fisik yang mencukupi tidak merasai hipertensi (normal) sejumlah 2 (7.1%), dan lanjut usia dengan aktivitas fisik cukup yang merasai prehipertensi sejumlah 7 (25.0%), lanjut usia dengan aktivitas fisik kurang yang merasai prehipertensi sejumlah 1 (3.6%), kemudian lanjut usia dengan aktivitas fisik cukup yang merasai hipertensi derajat 1 sejumlah 4 (14.3%), lanjut usia dengan aktivitas fisik kurang yang merasai hipertensi derajat 1 sejumlah 6 (21.4%), sedangkan lanjut usia dengan aktivitas fisik kurang yang merasai hipertensi derajat 2 sejumlah 2 (7.1%).

Dari output uji statistik *spearman rank* diperoleh $p=0,000$ merupakan nilai $p<(005)$. Dengan demikian bisa dikatakan H1 diterima yang dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah tinggi pada lanjut usia dalam *group* rambutan di posyandu lansia.

PEMBAHASAN

5.1 Identifikasi Gambaran Pola Makan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan bahwa kebiasaan pola makan lansia yang berada di wilayah kerja pusat kesehatan masyarakat Burneh

posyandu lansia kelompok rambutan dari 28 lansia hampir setengahnya lansia pola makannya cukup yaitu sejumlah 11 lansia dengan persentase (39.3%).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan dalam lanjut usia di posyandu lansia kelompok rambutan. Berdasarkan demografi didapatkan bahwa sebagian besar lanjut usia berumur 60–74 tahun yakni sebesar 15 dengan persentase (53.6%). Dimana usia tersebut sudah memasuki masa demensia. Pola makan yang salah pada usia >60 tahun disebabkan oleh selera makan seseorang yang berkurang, kemampuan mencerna makanan juga berkurang, juga bisa disebabkan oleh kurangnya peran keluarga dalam menyediakan menu makanan.

Menurut peneliti dari output wawancara yang sudah dilakukan menggunakan beberapa responden didapatkan bahwa kebanyakan dari responden rata-rata mengatakan lebih mengutamakan pada pemilihan bahan makanan yang sesuai dengan selera makannya. Padahal makanan yang sesuai dengan selera belum tentu memiliki kandungan gizi yang baik bagi lansia. Sebab selera orang yang satu dengan selera orang lain itu berbeda, sehingga hal inilah yang memungkinkan orang satu dengan orang lain mengalami perbedaan terkait dengan kondisi tekanan darah yang

dipengaruhi oleh pola makannya. Dimana pola makan lansia ini lebih cenderung kepada incaran makan yang asin serta gurih, lebih-lebih dahar yang dikonsumsi secara instant dan berlipat-lipat kandungan lemak jenuh dan garam dengan menggunakan takaran tinggi. Jika hal ini terus menerus dilakukan oleh lansia itu sendiri justru akan mempengaruhi kondisi tekanan darahnya, terlebih lagi kandungan natrium pada garam ini bisa mencegah air retensi sehingga kuantitas volume darah menjadi tinggi. Resikonya jantung mesti beroperasi lebih kuat dalam membawa darah ke seluruh tubuh.

Frekuensi pola makan lansia yang tidak baik disebabkan karena lansia yang sedang mengkonsumsi makanan pencetus tekanan darah tinggi seperti mengkonsumsi telur, mie instant, masakan mengandung santan serta belum menurunkan pemakaian garam maupun penyedap rasa (Ari, 2013).

Zat gizi buat penuhi kebutuhan terpenuhi secara mencukupi sebab ialah kebutuhan dasar pergantian sel-sel dalam badan, tetapi nafsu makannya cenderung terus menyusut serta pola makannya berganti tidak tertib. (Nugroho dalam Wijaya, 2011).

5.2 Identifikasi ⁵ **Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Posyandu Lansia Kelompok Rambutan.**

Hasil berdasarkan penelitian yang sudah ditemukan bahwa kegiatan fisik lanjut usia yang berada pada daerah kerja puskesmas Burneh posyandu lanjut usia kelompok rambutan dari 28 lansia menunjukkan sebagian besar aktivitas fisik lansia adalah cukup sejumlah 13 dengan persentase (46.4%).

Salah satu faktor yang mensugesti kegiatan fisik dalam lanjut usia pada posyandu lanjut usia *group* rambutan ialah jenis kelamin. Berdasarkan demografi, sebagian akbar berjenis kelamin perempuan berjumlah 16 dengan persentase (57,1%).

Bagi periset, seseorang yang tidak melaksanakan kegiatan raga ataupun berolahraga lebih dahulu terjalin pada sebagian besar perempuan yang mendominasi rumah tangga serta mempunyai kegiatan raga yang kurang, dimana sebagian besar dari mereka Cuma berdiam diri di rumah tanpa olahraga yang justru bisa pengaruhi berat badan serta kekuatan badan. Sementara itu bila dicoba perihal ini bisa merendahkan batasan yang hendak merendahkan tekanan darah serta melatih otot jantung buat terbiasa bila jantung bekerja lebih keras sebab keadaan tertentu. Sehingga apabila lanjut usia tidak

melaksanakan kegiatan raga, perihal ini bisa memunculkan resiko tekanan darah tinggi sebab meningkatnya resiko peningkatan berat tubuh yang diakibatkan oleh banyaknya lemak dalam badan.

Latihan fisik secara teratur bisa membantu pada ⁴⁰ mempertinggi kemampuan *heart* secara totalitas. Mereka yang aktif secara fisik biasanya mempunyai tekanan darah yang lebih minim kemungkinannya buat mengalami hipertensi. orang yang aktif secara fisik sudah mempertinggi manfaat otot dan persendian lantaran organ-organ ini sebagai lebih bertenaga dan lebih fleksibel. Kegiatan seperti senam atau senam aerobik membantu menaikkan serta menjaga kesehatan daya tahan kardiorespirasi. Contoh latihan aerobik termasuk bergerak, lari santai, *swimming* dan *bicycle*. Edukasi *aerobics* mengakibatkan otot-otot pada badan berfungsi (Giam, 2000)

Gerakan badan yang dilaksanakan secara rutin mengalami transformasi misalnya jantung akan lebih kompeten terhadap otot polosnya sehingga kesanggupan muatannya kuat dengan kontraksi maupun denyutannya stabil serta sistematis, selain itu fleksibilitas akibat relaksasi dan vasodilatasi, pembuluh darah meningkat sehingga mengurangi timbunan lemak serta menaikkan peregangan otot dinding pembuluh darah (Anies, 2007).

Pada wanita, massa dan kekuatan otot dan mineralisasi tulang berkurang secara signifikan. Kemampuan berolahraga umumnya berkaitan beserta sistem muskuloskeletal, yaitu berkurangnya tonus otot serta kepadatan tulang pada lansia, lebih-lebih perempuan yang menderita osteoporosis. Wanita yang lebih tua umumnya menderita osteoporosis, yang mempengaruhi anggota tubuh bagian bawah dan punggung yang terbebani (Kozier et al., 2010). Osteoporosis timbul karena ketidakseimbangan antara sistem demineralisasi yang makin naik dengan sistem mineralisasi tulang. Tulang keropos ini sangat umum terjadi pada wanita menopause. Hal ini bisa dikatakan bahwa perempuan makin berisiko osteoporosis yang bisa mempengaruhi kegiatan fisik karena pada perempuan menopause akan mengalami defisiensi hormon (Javier, 2010).

Wanita yang sudah terjadi menopause mempunyai ukuran estrogen yang kecil. Meskipun peran estrogen ini untuk menaikkan ukuran high-density lipoprotein (HDL), ia memainkan peran yang amat penting sekaligus melindungi kesehatan pembuluh darah. pada perempuan menopause, sejumlah mini estrogen pula akan diikuti saat mengurangi berukuran HDL bila tidak diikuti menggunakan gaya hayati yang baik. (Wahyuni dan Eksanoto, 2013).

5.3 Hubungan Antara Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan Tabel 4.8 diketahui bahwa output analisis data berupa tabulasi silang mengenai hubungan antara pola makan dengan *hypertension* pada lanjut usia di Wilayah Kerja pusat kesehatan masyarakat Burneh posyandu lansia kelompok rambutan menunjukkan bahwa yang tidak mengalami hipertensi (normal) menduduki urutan tertinggi dengan tingkat pola makan baik dengan jumlah responden sebanyak 7 dengan persentase (25.0%), prehipertensi dengan tingkat pola makan cukup dengan jumlah responden 6 dengan persentase (21.4%), dan hipertensi derajat 1 dengan tingkat aktivitas fisik kurang dengan jumlah responden 6 dengan persentase (21.4%).

Dari output uji statistik *spearman rank* dihasilkan nilai signifikan $p=0,000$ ialah p value $< (0,05)$. Dengan demikian bisa dikatakan H_1 diterima yang dimana terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh posyandu lansia kelompok rambutan.

Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pola makan mempengaruhi tekanan darah pada lansia. Dimana seiring dengan meningkatnya selera dan kesukaan seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dan juga

lemak yang pada dasarnya responden tidak mengetahui makanan apa saja yang memicu meningkatnya tekanan darah. Padahal pada usia lansia sistem kekebalan tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi dan gangguan pada pembuluh darah.

Menurut teori (Santi, 2015), dijelaskan bahwa asupan garam yang hiperbola akan mengakibatkan konsentrasinatrium pada *extracellular fluid* naik. Untuk normalisasi, *intracellular fluid* ditarik dan *extracellular fluid volume* ditingkatkan. Peningkatan jumlah *extracellular fluid* mengakibatkan peningkatan *blood volume*, yang berpengaruh dalam patogenesis *hipertension*. oleh lantaran itu, lebih disarankan buat mengurangi konsumsi natrium. Sumber primer natrium ialah natrium klorida (garam meja), monosodium glutamat (MSG) serta natrium karbonat. Disarankan buat mengkonsumsi tidak lebih menurut 6 gr garam meja (mengandung yodium)/hari, yang setara menggunakan 1 sdt. Padahal, konsumsi hiperbola ini ditimbulkan maraknya pemborosan garam dan MSG pada budaya masakan warga kita.

Hasil penelitian Pratiwi & Wibisana (2018) lebih lanjut menegaskan terkait Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari

Kabupaten Banyuwangi masih terdapat hubungan yang signifikan antar norma makan lanjut usia terhadap insiden darah tinggi. Hal ini diakibatkan karena pola makan yang kurang baik pada lanjut usia Dusun Blokseger. Dimana para lanjut usia banyak konsumsi makanan asin yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi.

³⁷ **5.4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia**

Berdasarkan Tabel 4.9 diketahui bahwa hasil analisis data berupa tabulasi silang terkait hubungan antar aktivitas fisik dengan hipertension pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh posyandu lansia kelompok rambutan menunjukkan bahwa prehipertensi menempati barisan teratas dengan kegiatan fisik tingkat cukup dengan total responden sejumlah 7 dengan persentase (25.0%) dan hipertensi derajat 1 dengan tingkat aktivitas fisik kurang dengan jumlah responden 6 dengan persentase (21.4%).

Dari output uji statistik *spearman rank* dihasilkan nilai signifikan $p=0,000$ ialah $p \text{ value} < (0,05)$. Dengan demikian bisa dikatakan H1 diterima lantaran masih terdapat hubungan antar aktivitas fisik dengan hipertension pada lanjut usia di Wilayah Kerja Pusat kesehatan masyarakat Burneh posyandu lansia kelompok rambutan.

Hasil penelitian membuktikan bahwa peningkatan tekanan darah lansia diakibatkan oleh kurang dalam berkegiatan atau olahraga yang mempengaruhi tekanan darah. Dimana melalui aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan oleh lansia dapat menjadikan daya tahan tubuhnya tetap terjaga dan mengurangi penumpukan lemak secara berlebih dalam tubuh. Sehingga jika lansia kurang dalam melakukan aktivitas fisik atau gerak badan, pengontrolan selera daharnya akan amat goyah sehingga terjadi penggunaan stamina yang terlalu sehingga beban badan ikut meningkat. Apabila beban badannya naik, maka volume darah akan naik juga, sehingga muatan pada jantung dalam membawa darah keseluruh tubuh ikut naik. Semakin banyak muatannya, semakin kuat pula kinerjanya sehingga tekanan perifer dan curah jantung dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi terutama pada lansia.

Sesuai dengan teori (Prasetyo, 2015) menjelaskan aktivitas yang naik mampu mencegah maupun melambatkan onset hipertensi serta merendahkan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Orang yang rutin *bicycle*, lari santai, senam *aerobics*, dan lain-lain mampu melancarkan penyebaran darah sehingga merendahkan tekanan darah. Orang yang jarang berolahraga cenderung kelebihan berat badan. Olahraga pula bisa mengurangi ataupun mencegah

kegemukan dan mengurangi asupan garam kepada tubuh. Garam akan keluar beserta keringat. Dengan olahraga teratur (kegiatan fisik aerobik selama 30-45 menit/hari) bisa memilih tekanan perifer yang akan mencegah terjadinya *hypertension*.

Hasil penelitian Hasanudin, Ardiyani dan Perwiraningtyas (2018) menegaskan hal ini: Ada hubungan antara kegiatan fisik dengan tekanan darah orang yang menderita tekanan darah tinggi di Kecamatan Tlogosuryo, Desa Tlogomas, Kecamatan Lowokvaru, Kota Malang, kegiatan fisik dan tekanan darah penderita *hypertension* di RT/RW 01/02 wilayah Tlogosuryo. Hasil analisa juga memperlihatkan nilai korelasi negatif, yang dibuktikan pada nilai koefisien korelasi yaitu -0,808 yang berarti kurangnya latihan jasmani menempatkan anda di risiko hipertensi. Hal ini akan menyebabkan organ-organ tubuh serta suplai darah dan oksigen menjadi mandek, sehingga menaikkan tekanan darah. Padahal jika melakukan kegiatan tubuh maupun olahraga secara rutin malah mampu merendahkan maupun memantapkan tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- a. Hampir setengahnya pola makan lansia yaitu cukup di Wilayah Kerja

Puskesmas Burneh posyandu lanjut usia kelompok rambutan.

- b. Hampir setengahnya aktivitas fisik lansia yaitu cukup di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh posyandu lanjut usia kelompok rambutan.
- c. Terdapat hubungan antar pola makan dengan *hypertension* pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh posyandu lansia kelompok rambutan.
- d. Terdapat hubungan antar aktivitas fisik dengan *hypertension* pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh posyandu lansia kelompok rambutan.

6.2 Saran

6.2.1 Teoritis

Penelitian ini bisa dijadikan menjadi asal pendukung buat melakukan penelitian lebih lanjut buat menekan pola makan dan kegiatan fisik dalam lansia terhadap insiden hipertensi pada bidang kesehatan.

6.2.2 Praktis

- a. Bagi petugas kesehatan

Diharapkan energi kesehatan bisa mempertinggi upaya pelayanan promotif dan preventif, melalui aktivitas senam khususnya bagi gerombolan warga yang berisiko mengalami hipertensi khususnya dalam lansia. Selain itu bisa pula dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya pencegahan hipertensi

menggunakan aneka macam metode dan media.

b. Bagi responden

Diharapkan dapat menambah wawasan tentang pola makan yang sehat dan dapat membantu mengurangi kebiasaan-kebiasaan yang berisiko terhadap tekanan darah, mengurangi makan yang asin dan berlemak, hindari mengkonsumsi rokok dan kopi yang berlebihan, sehingga dapat menekan tingginya insiden tekanan darah tinggi terhadap lanjut usia.

c. Bagi institusi

Saran untuk dunia kesehatan pendidikan kesehatan “STIKes Ngudia Husada Madura” agar hasil penelitian ini bisa dijadikan menjadi masukan teruntuk peneliti selanjutnya terutama yang berhubungan dengan pola makan dan kegiatan fisik terhadap peristiwa tekanan darah tinggi dalam lanjut usia.

d. Bagi peneliti

Diharapkan bisa menambah pengetahuan dan pengalaman serta wawasan ketika melakukan penelitian selanjutnya dan mengaplikasikan ilmu yang sudah diperoleh selama penelitian. Diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan menambah unsur-unsur faktor variabilitas dan

dengan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

³
Aprillia Y.(2020). Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(2),1044-1050.

Arikhman, N.(2019). Kecenderungan Korelasi Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Ipteks Terapan, 6(1).

Dewi, A I., Wahyuni, N., Andayani, N. L. N., & Griadhi, I. P. A.(2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Sumerta Kelod. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 8(1), 22-27.

Gusti, F. I., Ridha. A., & Budiastutik, I.(2015). Hubungan Antara Obesitas, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Merokok Dan Lama Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi Kasus Di Desa Limbung Dusun Mulyorejo Dan Sido Mulyo Posyandu Bunda Kabupaten Kubu Raya). JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan, 2(4).

⁶
Hasanudin, H., Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P.(2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3(1).

Kurniawan, I., & Sulaiman, S.(2019). Hubungan Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 1(1), 10-17.

Lutfi, M., Fauziah, L., & Abdillah, A. (2020). Hubungan Antara Diet Tinggi Serat Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 11(2), 7-15.

17 Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, 7(2).

Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Ikesma*, 14(2), 77-82.

14 Wahyuni, S. T. (2018). Pola Makan Dan Jenis Kelamin Dan Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Sambung Macan Sragen. *Gaster*, 16(1), 73-82.

3 Widiyanto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(5), 58-67.

Manuskrip ALFIANA FITRIANI

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ojs.yapenas21maros.ac.id Internet Source	1%
2	ejurnal.ung.ac.id Internet Source	1%
3	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
4	pt.scribd.com Internet Source	1%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	core.ac.uk Internet Source	1%
7	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1%
8	ejournal.undip.ac.id Internet Source	1%
9	Huda Rohmawati, Siti Aminah, Sunaningsih, Rony D., Wismoadi A.. "The Relationship Between Stress Levels With The Incidence Of	1%

Hypertension In Menopausal Women", Journal of Global Research in Public Health, 2021

Publication

10	Linda Juwita. Adi Husada Nursing Journal, 2019 Publication	1 %
11	repository.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
12	Submitted to Lambung Mangkurat University Student Paper	<1 %
13	publikasi.unitri.ac.id Internet Source	<1 %
14	journal.ipb.ac.id Internet Source	<1 %
15	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to KYUNG HEE UNIVERSITY Student Paper	<1 %
17	jurnal.akperdharmawacana.ac.id Internet Source	<1 %
18	as-wait.icu Internet Source	<1 %
19	repository.urecol.org Internet Source	<1 %

Submitted to Universitas Jambi

20

Student Paper

<1 %

21

www.sciencegate.app

Internet Source

<1 %

22

123dok.com

Internet Source

<1 %

23

jurnal.unimus.ac.id

Internet Source

<1 %

24

repository.wima.ac.id

Internet Source

<1 %

25

Faridah Umamah, Annisa Fabiyanti. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018

Publication

<1 %

26

alenmarlissmpn1gresik.wordpress.com

Internet Source

<1 %

27

jurnal.stikesdrsoebandi.ac.id

Internet Source

<1 %

28

asesoresvirtualesalala.revistaespacios.com

Internet Source

<1 %

29

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

<1 %

30

jka.stikesalirsyadclp.ac.id

Internet Source

<1 %

31	Mayasari Mayasari, Agung Waluyo, Wati Jumaiyah, Rohman Azzam. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi", Journal of Telenursing (JOTING), 2019 Publication	<1 %
32	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
33	journal.umsida.ac.id Internet Source	<1 %
34	journal.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
35	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository.ucb.ac.id Internet Source	<1 %
37	docobook.com Internet Source	<1 %
38	jurnal.adpertisi.or.id Internet Source	<1 %
39	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
40	repository.unmuhpnk.ac.id Internet Source	<1 %

41	Dini Cahyani, Emma Novita, Phey Liana. "Relationship of Patient's Characteristic Nutritional, Status and Physical Activity with Hypertension in Elderly at Puskesmas Sako Palembang", Majalah Kedokteran Sriwijaya, 2019 Publication	<1 %
42	akper-sandikarsa.e-journal.id Internet Source	<1 %
43	bu.u-bourgogne.fr Internet Source	<1 %
44	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1 %
45	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1 %
46	repository.unism.ac.id Internet Source	<1 %
47	rikahuda.blogspot.com Internet Source	<1 %
48	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
49	sichesse.blogspot.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Manuskrip ALFIANA FITRIANI

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17
