

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI POSYANDU LANSIA PERMADI RW 02 KELURAHAN  
TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**DI SUSUN OLEH :  
ROSALIA INYA METE  
2018610016**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI  
MALANG  
2023**

## RINGKASAN

Keadaan pola makan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi pada lansia. Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kelaziman hipertensi dengan kekuatan hidup sehat penduduk lanjut usia di Posyandu Permadi RW 02 Kota Tlogomas Kawasan Lowokwaru. Rancangan penelitian ini menggunakan metode cross-sectional dan metode korelasi. Sampel penelitian sebanyak 42 responden dipilih dengan simple random sampling dari populasi penelitian sebanyak 47 orang dewasa lanjut usia. Instrumen berupa lembar observasi tekanan darah dan status gizi digunakan dalam pendekatan pengumpulan data. Uji Fisher's Exact adalah uji analisis data yang digunakan. Di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang tidak ditemukan adanya hubungan antara kondisi gizi dengan prevalensi hipertensi. Variabel seperti jenis, frekuensi, dan lama makan serta aktivitas fisik diperkirakan berdampak pada perkembangan hipertensi. Peneliti masa depan mungkin menyadari faktor-faktor ini.

***Kata Kunci: Aktivitas fisik; Hipertensi; Lansia; Pola makan; Status Gizi.***

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Ketika seseorang menua secara alami, dikatakan bahwa mereka sudah lanjut usia. Lansia berkembang dari bayi, anak-anak, dan orang dewasa yang akhirnya mencapai usia tua (Azizah, 2011), meskipun sebenarnya mereka tidak terlibat secara aktif dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), seseorang dianggap tua jika telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Secara alami, terdapat berbagai perubahan fisiologis saat ini, termasuk munculnya status gizi yang tidak seimbang dan penurunan daya tahan tubuh, yang membuat individu berisiko tertular penyakit yang rentan terhadap masalah kesehatan, di antaranya hipertensi.

Sebanyak 16,17 juta dari 29,3 juta lansia Indonesia, atau 55,2% penduduk, mengalami tekanan darah tinggi, menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Sebagai perbandingan, 375.127 lansia di Jawa Timur akan mengalami hipertensi pada tahun 2020 (Kemenkes RI, 2021). Terdapat 21.412 lansia di Kota Malang yang mengalami hipertensi primer menurut profil kesehatan kota dari tahun 2020 (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2021). Prevalensi hipertensi meningkat dari tahun ke tahun karena berbagai alasan, termasuk status diet.

Status gizi tubuh dapat memberi Anda gambaran umum tentang berapa banyak, jenis apa, dan seberapa sering Anda mengkonsumsinya. Salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi adalah keadaan gizi yang buruk. Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor makanan seperti asupan garam dan natrium yang

berlebihan, konsumsi lemak yang tinggi, penggunaan kafein, dan penggunaan alkohol. Makan lemak berlebihan meningkatkan kadar lemak tubuh, yang berpengaruh pada berat badan, membuat tekanan darah naik lebih cepat. Pemanfaatan garam dan lemak berhubungan dengan angka kejadian hipertensi pada orang tua, sesuai penelitian Zainuddin dan Yunawati (2018). Namun tidak menutup kemungkinan lansia memiliki kebiasaan makan yang buruk dan sering mengkonsumsi makanan yang asin dan gurih (Rahayu, 2019). Risiko terkena hipertensi lebih besar pada lansia dengan status gizi lebih tinggi.

Untuk mencegah hipertensi pada lansia dapat dilakukan senam lansia, banyak mengkonsumsi makanan padat gizi, tidak minum alkohol, membatasi konsumsi natrium/garam (Suswitha & Arindari, 2021). Menurut penelitian Susanti, Ayumi, dan Siregar (2021), 64,4% lansia yang memiliki status gizi obesitas berisiko terkena hipertensi. Ini didasarkan pada fenomena yang mereka temukan. Masuk akal bahwa kekurangan gizi dan kelebihan gizi merupakan faktor risiko hipertensi pada orang tua.

Minimnya penelitian tentang hubungan prevalensi hipertensi geriatri dengan status gizi mendorong dilakukannya penelitian ini. Berdasarkan laporan primer pada 25 November 2021, ditemukan 10 orang lanjut usia di Posyandu Senior Permadi RW 02 Kota Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Ditemukan bahwa 7 dari 10 orang tua dengan hipertensi (tegangan peredaran darah di luar standar mencapai 140/90 mmHg) memiliki tubuh yang cukup besar, sementara hanya 3 yang memiliki tubuh langsing. Peneliti tertarik untuk meneliti topik-topik berikut karena latar belakang yang diberikan di atas: “Hubungan

Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Permadi Rw 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Apakah prevalensi hipertensi pada lansia di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang berhubungan dengan status gizinya?

## **1.3.Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pola makan dengan frekuensi hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Kota Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui cara makan lansia di Posyandu Senior Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
2. Mengetahui seberapa sering penyakit hipertensi menyerang lansia di Posyandu Lowokwaru Lansia Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.
3. Menganalisis hubungan prevalensi hipertensi penduduk lanjut usia dengan Posyandu Lansia Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan dan sumber daya tambahan bagi mahasiswa keperawatan gerontologi.

### 1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi institusi kesehatan

Untuk menginformasikan masyarakat tentang bahaya pola makan yang terlalu padat nutrisi bagi kesehatan

2. Bagi lansia

Temuan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi lansia yang ingin mengubah pola makan dan menghindari status gizi berlebih.

3. Bagi peneliti

Memperluas informasi dan kesadaran tentang hubungan antara pola makan dengan frekuensi hipertensi di masa lalu.

### 1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 5.1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Jurnal	Nama Penulis	Metode penelitian	Hasil
1	Hubungan Status Gizi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tombolango Kecamatan Lolak	2021	Ake Royke Calvin Langingi	Metodologi penelitian cross-sectional digunakan dalam penelitian ini.	Berdasarkan temuan penelitian, Lansia dengan status gizi rendah memiliki tekanan darah yang lebih besar dibandingkan dengan lansia dengan status gizi sedang.
2	Status Gizi dan Perkembangan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat	2021	M. Zulfikar Al – Fariqi	Strategi cross-sectional digunakan dalam penelitian deskriptif analitis ini.	Distribusi tekanan darah subjek ditunjukkan oleh penelitian Dua puluh subjek (27,4%) memiliki tekanan darah normal. 53 orang (72,6 persen) termasuk dalam kategori tekanan darah tinggi.
3	Hubungan Antara Asupan Makanan, Pekerjaan Aktual, Dan Status Diet Dengan Kadar Kolesterol Darah Pra Tua Dan Tua Di	2022	Sofiatun Ahnia*1, Diah Ratnasari2 , Anggray Duvita Wahyani3	Penelitian ini menggunakan pendekatan eksplorasi observasional cross-sectional. Uji	Pada lansia dan lanjut usia, kadar kolesterol darah berkorelasi dengan lemak makanan, serat makanan, dan status gizi. Kadar kolesterol

	Ruang Kerja Losari Wellbeing Center.			Chi square digunakan untuk memilih 70 responden yang akan digunakan sebagai sampel.	yang tinggi dapat dihindari dengan menjaga konsumsi makanan dan memperbanyak latihan fisik.
4	Hubungan Asupan Natrium, Kalium dan Lemak, Kecenderungan Olahraga, Keturunan Keluarga dan Kualitas Istirahat Pada Individu Prolanis Di Sukarame Wellbeing Center Tahun 2021	2022	Martha Farameita R1 , Desti Ambar Wati2 , Riska Nur Suci Ayu3 , Amali Rica	Pengujian purposive dan rencana cross-sectional digunakan dalam ulasan ini. Dalam eksplorasi ini, 51 responden dijadikan sampel. Ruang kerja Puskesmas Sukarame digunakan untuk penelitian. Uji Korelasi Spearman digunakan dalam analisis bivariat penelitian ini.	Menurut temuan penelitian, konsumsi diet natrium memiliki nilai p 0,000, diet kalium memiliki nilai p 0,619, diet lemak memiliki nilai p 0,557, diet olahraga memiliki nilai p 0,042, riwayat diet keluarga memiliki nilai p 0,040, dan pola makan kualitas tidur memiliki nilai p 0,000.
5	Di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022 Hubungan Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia	2022	SUPIATI	Desain penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif cross sectional. Pada tanggal 26 Mei sampai dengan 20 Juni 2022, penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir. Sampel penelitian ini adalah 74 pasien lanjut usia yang mendapat perawatan di Puskesmas Betung Kabupaten	Sebanyak 28 responden (37,8%) dari 74 peserta survei menunjukkan kebiasaan makan yang buruk, menurut temuan penelitian tersebut. 42 dari 74 responden (atau 56,8%) menderita hipertensi, menjadikannya kondisi yang paling umum. Di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir prevalensi hipertensi pada lansia tahun 2022 berkorelasi dengan kebiasaan makan ( $p=0,000$ ). Berdasarkan temuan usia dengan prevalensi hipertensi di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir tahun 2022. Korelasi ini memiliki nilai 0,000 dan OR sebesar

				Ogan Ilir.	9,333. , yang kurang dari 0,05.
--	--	--	--	------------	---------------------------------

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Arisman. 2019. *Gizi Dalam Daur Hidup. Edisi II*. Jakarta: EGC.
- Abdullah, Masqon. 2005. *Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia lanjut di kecamatan pengandon kabupaten Kendal*. [serial online] <http://fkm.undip.ac.id/data/index.php?action=4&idx=2701> [14 November 2011].
- Aisyiyah, F. 2018. Faktor Risiko Hipertensi pada Empat Kabupaten/Kota dengan Prevalensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera. Tidak Dipublikasikan.
- Alimul, A. 2018. Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta : Salemba Medika.
- Almatsier, S. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Almatsier, Sunita. 2018 Penuntun Gizi Diet Edisi Baru. Jakarta: PT. Ikrar Mandir
- Almatsier, Sunita. 2019. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier. 2005. Prinsip Dasar Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2009. Buku Ajar Ilmu Gizi “Keracunan Makanan.” Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Ariyanti, 2018. Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer (Essensial). Tidak Dipublikasikan. Skripsi. Medan: Fakultas Farmasi Universitas Sumatera Utara. [serial online] <http://www.usu.or.id> [19 November 2018]
- Armilawaty, Amalia H, Amirudin R. 2018. Hipertensi dan Faktor Risikonya dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi FKM UNHAS. [serial online].[http://www.CerminDuniaKedokteran.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=38&Itemid=12](http://www.CerminDuniaKedokteran.com/index.php?option=com_content&task=view&id=38&Itemid=12) [2 April 2019].
- Arum, T. 2019. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tingkat Konsumsi Gizi dan Kaitannya dengan Tekanan Darah pada Penduduk Wanita Dewasa Di Desa Sawojajar Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes. Tidak Dipublikasikan. Skripsi. Medan: Fakultas Farmasi Universitas Sumatera Utara. [serial online] <http://www.usu.or.id> [14 November 2019].
- Astawan, M. 2018 Ikan Kaya Protein dan Vitamin. [serial online]. <http://www.gizi.net/> [19 November 2018]
- Azizah. 2011. Keperawatan lanjut usia . Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Bustan, M. N. 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cortas. 2008. Hypertension. Diunduh dari <http://www.emedicine.com>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1990). *Farmakope Indonesia*. Edisi IV, Direktorat Jendral Pengawasan Obat dan Makanan, Jakarta. Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Pemberantasan Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut Untuk Penanggulangan Pneumonia Pada Balita*. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes RI. 2002. Keputusan Menkes RI No. 228/MENKES/SK/III/2002 tentang Pedoman Penyusunan Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit Yang Wajib Dilaksanakan Daerah.
- Dinkes Kota Malang. 2021. *Profil Kesehatan Kota Malang*. Malang: Dinkes Kota Malang
- Endyar ni, Bernie, and Syarif, Hegar Badriul. 2017. *Konstipasi Fungsional*. Jakarta: Sari Pediatri, Vol.6, No.2.
- Fadem, S. (2009). Why does salt cause high blood pressure?, Artikel. Diakses 04 April 2015, dari <http://www.aakp.org/aakp-library/why-does-salt-cause-high-blood-pressure>.
- Fatmah. (2016). *Gizi Usia lanjut. dalam N. Wicitania, Faktor Resiko Terhadap Kejadian Demensia Pada Lanjut Usia Di Panti Werda Elim Semarang. (Skripsi) Semarang: fakultas Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Semarang*.
- Holdsworth, G. J. W. A. M. M. 2015. *Gizi dan Dietetika ( a Handbook of Nutrition and Dietetics) (2nd ed.)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kemenkes RI. 2016. *Cara Mengatur Asupan Gizi Dengan Makanan Yang Sehat*. Jakarta : Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=7358>.
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2019 Menuju Indonesia Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Kemenkes RI. 2021. *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta: Departemen Kesehatan. <https://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Kumar, E.K., Ramesh, A. & Kasiviswanath, R., 2005, Hypoglycemic and Antihyperglycemic Effect of *Gmelina asiatica* Linn. In normal and in alloxan Induced Diabetic Rats, Andhra Pradesh, Departement of Pharmaceutical Sciences.

- Maryati, H. 2017. Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Plosokabupaten Jombang. *Ejournal UMM Volume 8, Nomor 2*.
- Nugroho, F.A. 2016. Asupan Serat dan Tekanan Darah WUS Madura Penderita Tekanan Darah Tinggi di Malang (Fiber Intake and Blood Pressure among Madurese People Residing in Malang). *Indonesian Journal of Human Nutrition, Vol. 3 No. 1 : 1 - 10*
- PGN. (2014). *Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Jakarta : Kemenkes RI
- Sheps. 2011. *Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Intisari Mediatama.
- Siregar, A. 2020. Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Gizi Pangan. 10(1):71-76*.
- Soeharto I, (2002), Studi kelayakan proyek industri, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Soeharto, 2004, Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak dan Kolesterol, Edisi Ketiga, hal 387, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Suharto. 2019. Amanat Kenegaraan IV. Jakarta: Idayu Press
- Sumiati dan Asra. 2007. Mengajar dan Pembelajaran. Bandung: Rancakekek Kencana
- Supriasa, dkk. 2016. "Penilaian Status Gizi". Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sustrani L, S Alam, I Hadibroto. 2004. Hipertensi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sustrani, L. (2016). Hipertensi. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama
- Sustrani, L., S. Alam., dan I. Hadibroto. Hipertensi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama; 2004.
- Suswitha, D., & Arindari, D. R. (2021). Pencegahan Dan Penatalaksanaan Keperawatan Hipertensi Yang Tepat Bagi Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Rt 17 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 01(03)*.
- Sutanto. 2010. Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolestrol, dan Diabetes. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Thompson, J. L., Manore, M. M. dan Vaughan, L. A., 2011. *The Science of Nutrition. 2nd ed.* USA: Pearson Education Inc.
- Villareal, H. 2008. Hypertension. United States of America : A Wiley Medical publication.
- Vita Health. 2004. Hipertensi. Jakarta: Penerbit PT.Gramedia Pustaka Utama.

Wade, Carlson. 2016. *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia.

WHO. 2018. *Elderly*. Organisasi Kesehatan Dunia.

WHO. 2021. *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises*. Geneva: World Health Organization.

Widharto. 2015. *Bahaya Hipertensi*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Zainuddin, A., & Yunawati, I. 2018. Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari 12. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal*, 1(1), 581–588.