

## ABSTRAK

Luluk Nur Febriyanti

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KLAMPIS NGASEM KOTA SURABAYA

1x + 64 Halaman + 13 Tabel + 12 Lampiran

**Latar Belakang,** Pola hidup yang kurang seimbang, seperti kebiasaan konsumsi yang tidak rutin dan minimnya aktivitas fisik, bisa menjadi pemicu utama terjadinya hipertensi. **Tujuan Penelitian,** Mempelajari keterkaitan antara pola mengonsumsi dan level aktivitas fisik dengan terjadinya hipertensi bagi individu lanjut usia di Puskesmas Klampis Ngasem, Kota Surabaya. **Metode Penelitian,** frekuensi sampel yang didapatkan sejumlah 65 lansia dengan hipertensi dihitung mengaplikasikan rumus slovin. Studi ini dilaksanakan selama 5 hari lamanya. Penelitian ini mengaplikasikan teknik pengumpulan sampel melalui *simple random sampling*. Pengumpulan data mengaplikasikan metode wawancara dengan pertanyaan terstruktur. Analisa data menggunakan analisis bivariat dengan *Chi Square*. **Hasil Penelitian,** lanjut usia mempunyai pola makan yang kurang (57%), lanjut usia mempunyai beraktifitas yang ringan (47.7%), terjadinya hipertensi pada lanjut usia yang mengalami pre-hipertensi (47.7%). Hasil data Crosstabs pola makan terhadap hipertensi menyatakan skor  $p$   $0,021 < 0,05$ . Hasil data Crosstabs aktivitas fisik terhadap hipertensi menyatakan skor  $p$   $0,001 < 0,05$ . **Kesimpulan,** pola makan, dan aktivitas fisik ialah sejumlah pemicu resiko hipertensi yang mampu diubah. **Saran,** diharapkan responden memiliki pola makan normal dan aktivitas fisik baik dan responden diharapkan lebih teratur memeriksakan tekanan darahnya.

Kata kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lanjut Usia

Daftar bacaan : 16 buku (2018-2025)

## ABSTRACT

Luluk Nur Febriyanti

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ELDERLY AT KLAMPIS NGASEM PUBLIC HEALTH CENTER, SURABAYA CITY

1x + 64 Pages + 13 Tables + 12 Attachments

**Background**, Choosing to live a sedentary lifestyle and eating poorly, can be a contributing factor for hypertension. **Objective**, The goal of this study is to examine the correlation between hypertension rates among the elderly and dietary and exercise habits at the Klampis Ngasem Health Center in Surabaya City. **Research Methods**, The number of samples obtained was 65 elderly people with hypertension calculated using the slovin formula. This research was conducted for 5 days. **Research** A sample strategy based on simple random sampling was used in this study. Data collection uses an interview method with structured questions. A chi-square test is used in bivariate analysis for data analysis. **Results The study**, the elderly have a poor diet (57%), the elderly have light physical activity (47.7%), the hypertension prevalence in older adults with pre-hypertension (47.7%). The results of the Crosstabs data on diet against hypertension state  $p \text{ value } 0,021 < 0,05$ . Crosstabs data results of physical activity on hypertension stated  $p \text{ value } 0.001 < 0.05$ . **Conclusion**, diet and physical activity could be altered to reduce the likelihood of hypertension. **Suggestions**, it is hoped that respondents have a normal diet and good physical activity and respondents are expected to more regularly check blood pressure.

Keywords: Dietary Patterns, Physical Activity, Hypertension, Elderly

References : 16 books (2018-2025)