

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI AREA *RURAL***

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Utari Maulina**

**NIM 22102376**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2024**

# HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI DI AREA RURAL

## THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND PHYSICAL ACTIVITY AND HYPERTENSION LEVELS IN THE ELDERLY IN RURAL AREAS

Utari Maulian, Irwina Angelia S, Trisna Vitaliati

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi, [utarimaulina17@gmail.com](mailto:utarimaulina17@gmail.com)

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi, [utarimaulina17@gmail.com](mailto:utarimaulina17@gmail.com)

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi, [utarimaulina17@gmail.com](mailto:utarimaulina17@gmail.com)

Email Koresponden : [utarimaulina17@gmail.com](mailto:utarimaulina17@gmail.com)

Received:

Accepted:

Published:

---

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan lansia, yang dapat memperburuk kualitas hidup dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Selain faktor fisik seperti kebiasaan merokok, obesitas dan asupan garam, faktor pola makan dan aktivitas fisik juga berperan penting dalam peningkatan tekanan darah.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan, aktivitas fisik dan hipertensi di area rural

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi berjumlah 110 dengan 86 sampel yang dikumpulkan sesuai rumus Slovin dengan dua variabel yaitu pola makan dan aktivitas fisik serta derajat hipertensi. Instrumen penelitian ini menggunakan angket dan diuji menggunakan uji statistik rank spearman.

**Hasil:** Terdapat hampir seluruh pola makan pada lansia dengan kategori buruk (81,3%), (44,3%) hampir setengahnya lansia memiliki aktivitas yang sedang dan (58,1%) Sebagian besar lansia dengan hipertensi grade 1. Adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan hipertensi (nilai signifikansi 0,000) dan antara aktivitas fisik dengan hipertensi di pedesaan (nilai signifikansi 0,002)

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan hipertensi di area rural. Pola makan dengan mengkonsumsi garam berlebihan akan meningkatkan resiko hipertensi dan aktivitas fisik ataupun pekerjaan yang berat akan meningkatkan resiko tekanan darah tinggi.

**Kata Kunci:** Pola Makan; Aktivitas Fisik; Hipertensi

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi penelitian yang berjudul Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia di area rural Kabupaten Jember telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Utari Maulina  
NIM : 22102376  
Hari, Tanggal : Jum'at, 9 Juli 2024  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji

Ketua Penguji



Andi Eka Pranata, SST. S. Kep., Ns., M.Kes  
NIDN. 722098602

Penguji II



Irwina Angilia S., S. Kep. Ns., M. Kep  
NIDN. 709099005

Penguji III



Trisna Vitaliati., S. Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 703028602

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Al Nur Zahrah, S. ST, M.Keb.  
NIDN : 719128902