

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN, TINDAKAN, AKTIFITAS FISIK
DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA**



OLEH :

MA'RIFATUL HASANAH
NIM. 2017080017

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2021**

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN, TINDAKAN, AKTIFITAS FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Gresik**



OLEH :

MA'RIFATUL HASANAH
NIM. 2017080017

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2021**

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Gresik, 12 Juli 2021

Yang Menyatakan



MA'RIFATUL HASANAH
NIM. 2017080017

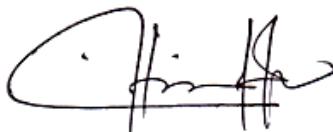
LEMBAR PERSETUJUAN

PROPOSAL INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIUJI

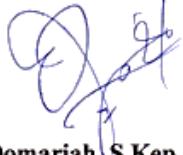
TANGGAL : 04 Agustus 2021

OLEH :

Pembimbing I


Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0717128501

Pembimbing II


Siti Nur Qomariah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0718108403

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik



PENETAPAN PANITIA PENGUJI

TELAH UJI

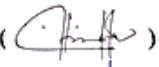
PADA TANGGAL : 04 Agustus 2021

PANITIA PENGUJI

KETUA : Prof. Dr. H. Sukiyat, SH.M.Si

()

ANGGOTA : 1. Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

2. Siti Nur Qomariah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik



Khoiroh Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0714028303

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahnya-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“HUBUNGAN POLA MAKAN, TINDAKAN, AKTIFITAS FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA ”** dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Dalam menyelesaikan skripsi ini kami telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sukiyat, SH., M.Si., selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Khoiroh Umah, S.Kep.,Ners.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan.
4. Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik sehingga terselesaiannya skripsi ini tepat waktu.
5. Siti Nur Qomariah, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku pembimbing 2 yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik sehingga terselesaiannya skripsi ini tepat waktu.

6. Seluruh staf dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan.
7. Bapak Abdul Halim selaku Kepala Desa Sekapuk yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Ibuku Nur Khoidah, suamiku Muhammad Agus Helmi dan anakku Mezzaluna Ramadhani tercinta yang telah memberikan doa serta dukungannya baik moril maupun materil sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Responden Desa Sekapuk yang telah banyak melakukan kegiatan penelitian, sehingga terselesaikannya penelitian ini dengan tepat waktu.
10. Teman-teman A12 seperjuangan di Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberi bantuan dan saling suport dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, tetapi saya berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Gresik, 12 Juli 2021

Penulis,

MA'RIFATUL HASANAH
NIM. 2017080017

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN, TINDAKAN, AKTIFITAS FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA

Oleh : Ma'rifatul Hasanah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah akan meningkat pada umur lansia, karena arteri akan mengalami penebalan, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku. Ada beberapa faktor penyebab hipertensi salah satunya yaitu pengetahuan, tindakan pola makan dan aktifitas fisiknya. Tujuan dari penelitian ini yaitu menjelaskan hubungan antara pengetahuan, tindakan pola makan, dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Metode sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel diambil sebanyak 30 responden lansia dengan hipertensi. Variabel independen yaitu hubungan antara pengetahuan, tindakan pola makan dan aktifitas fisik, data diambil menggunakan kuesioner. Variabel dependen yaitu tingkat hipertensi pada lansia, data diambil menggunakan alat spignomano meter. Uji analisis menggunakan regresi linier dengan $\rho < 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan aktifitas fisik memiliki $\rho = 0,04$ sehingga ada hubungan antara aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia, sedangkan pengetahuan pola makan ($\rho = 0,257$) dan tindakan pola makan ($\rho = 0,758$) $> 0,05$ sehingga tidak ada hubungan antara pengetahuan dan tindakan pola makan dengan hipertensi pada lansia.

Penelitian ini diharapkan lansia harus meningkatkan pengetahuan pola makan, tindakan pola makan dan aktifitas fisik sehingga dapat menurunkan tingkat hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Pola Makan, Tindakan, Aktifitas Fisik, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERN, ACTION, PHYSICAL ACTIVITY WITH HYPERTENSION LEVELS IN ELDERLY

By : Ma'rifatul Hasanah

Hypertension or high blood pressure is a systolic pressure of more than 140 mmHg and a diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Blood pressure will increase at the age of the elderly, because the arteries will experience thickening, so that the blood vessels will gradually narrow and become stiff. There are several factors that cause hypertension, one of which is knowledge, dietary pattern and physical activity. The purpose of this study is to explain the relationship between dietary pattern, action, and physical activity with hypertension levels in the elderly.

This research design uses a descriptive correlation with a cross sectional approach. The sampling method used a purposive sampling technique. Samples were taken as many as 30 elderly respondents with hypertension. The independent variable is the relationship between diet pattern, action and physical activity, the data is collected using a questionnaire. The dependent variable is the level of hypertension in the elderly, the data is taken using a spignomanometer. The analysis test used linear regression with $\rho < 0.05$.

The results of this study indicate that physical activity has $\rho = 0.04$ so that there is a relationship between physical activity and hypertension in the elderly, while knowledge of diet ($\rho = 0.257$) and dietary action ($\rho = 0.758$) > 0.05 so there is no relationship between dietary pattern and action of diet with hypertension in the elderly.

This research is expected that the elderly should increase their knowledge of dietary pattern, action and physical activity so that they can reduce the level of hypertension in the elderly.

Keywords : Dietary pattern, Action, Physical Activity, Hypertension, Elderly

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Lembar Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji	v
Ucapan Terimakasih	vi
Abstrak.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Arti Lambang, Singkatan dan Istilah.....	xv

BAB 1 PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Teoritis	7
1.4.2 Praktis.....	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 9

2.1 Konsep Pengetahuan Pola Makan	9
2.1.1 Definisi Pengetahuan Pola Makan.....	9
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Pola Makan	9
2.2 Konsep Tindakan Pola Makan	11
2.2.1 Definisi Tindakan Pola Makan.....	11
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Tindakan Pola Makan.....	11
2.2.3 Kriteria Tindakan Pola Makan	13
2.3 Konsep Aktifitas Fisik	15
2.3.1 Definisi Aktifitas Fisik	15
2.3.2 Klasifikasi Aktifitas Fisik.....	15
2.3.3 Manfaat Aktifitas Fisik	16
2.3.4 Tipe-tipe Aktifitas Fisik	16
2.3.5 Olahraga	17
2.4 Konsep Hipertensi.....	19
2.4.1 Pengertian Hipertensi.....	19
2.4.2 Klasifikasi Hipertensi.....	20
2.4.3 Etiologi Hipertensi	22
2.4.4 Patofisiologi Hipertensi	23
2.4.5 Manifestasi Klinis Hipertensi	24
2.4.6 Faktor Resiko Hipertensi.....	25
2.4.7 Komplikasi Hipertensi	27
2.4.8 Penatalaksanaan Hipertensi	30

2.5 Konsep Lansia.....	32
2.5.1 Pengertian Lansia.....	33
2.5.2 Batasan Lanjut Usia.....	33
2.5.3 Karakteristik Lansia.....	33
2.5.4 Perubahan Morfologis dan Fungsi Tubuh Pada Lansia.....	34
2.5 Keaslian Penelitian.....	38
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	43
3.1 Kerangka Konseptual	43
3.2 Hipotesis Penelitian	44
BAB 4 METODE PENELITIAN	45
4.1 Desain Penelitian.....	45
4.2 Kerangka Kerja	46
4.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	47
4.3.1 Populasi.....	47
4.3.2 Sampel.....	47
4.3.3 Sampling	47
4.4 Identifikasi Variabel	48
4.4.1 Variabel Independent	48
4.4.2 Variabel Dependent	48
4.5 Definisi Operasional.....	49
4.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data	52
4.6.1 Instrumen Penelitian	52
4.6.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
4.6.3 Prosedur Pengumpulan Data	53
4.6.4 Analisis Data	54
4.7 Etika Penelitian (<i>Ethical Clearance</i>)	56
4.7.1 Lembar Persetujuan (<i>Inform Consent</i>)	56
4.7.2 Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>)	57
4.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	57
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
5.1 Hasil Penelitian	58
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
5.1.2 Data Umum Penelitian.....	59
5.1.2 Data Khusus Penelitian	63
5.2 Pembahasan Penelitian	66
5.3 Keterbatasan Penelitian	74
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	75
6.1 Kesimpulan	75
6.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktifitas Fisik	15
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC.....	21
Tabel 2.3 Klasifikasi Tekanan Darah Berdasarkan Nilai MAP (Mean Arterial Pressure)	22
Tabel 2.4 Keaslian Penelitian Hubungan Faktor Pengetahuan Pola Makan, Tindakan Pola Makan, dan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Lansia	38
Tabel 4.1 Definisi Oprasional	49
Tabel 4.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	52
Tabel 4.3 Interpretasi koefisien korelasi nilai r	56
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	59
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	60
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	60
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Mengkonsumsi Obat Hipertensi	61
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Mengkonsumsi Rokok.....	61
Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Mengkonsumsi Makanan Asin.....	62
Tabel 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan dan Tinggi Badan	62
Tabel 5.9 Hubungan Pengetahuan Pola Makan Dengan Penyakit Hipertensi Lansia di Desa Sekapuk Ujung Pangkah Gresik	63
Tabel 5.10 Hubungan Tindakan Pola Makan Dengan Penyakit Hipertensi Lansia di Desa Sekapuk Ujung Pangkah Gresik	64
Tabel 5.11 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Penyakit Hipertensi Lansia di Desa Sekapuk Ujung Pangkah Gresik	65
Tabel 5.12 Hubungan Faktor Pengetahuan Pola Makan, Tindakan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Dengan Penyakit Hipertensi Lansia di Desa Sekapuk Ujung Pangkah Gresik	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Faktor Pengetahuan Pola Makan, Tindakan Pola Makan, dan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Lansia.....	43
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Faktor Pengetahuan Pola Makan, Tindakan Pola Makan, dan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Lansia.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Ijin Data Awal	81
Lampiran 2 Lembar Permohonan Ijin Penelitian	83
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	85
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden.....	86
Lampiran 5 Lembar Pengumpulan Data	87
Lampiran 6 Lembar Observasi	92
Lampiran 7 Lembar Tabulasi Data Umum	93
Lampiran 8 Lembar Tabulasi Data Khusus.....	94
Lampiran 9 Lembar SOP	98
Lampiran 10 Lembar Hasil SPSS.....	101
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi.....	107

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Lambang :

%	: Prosentase
-	: Sampai dengan
+	: Tambah
x	: Kali
>	: Lebih besar
<	: Lebih lebih
=	: Sama dengan
/	: Atau
,	: Koma
P	: Probabilitas
α	: Alpha
r	: Koefisien korelasi
N	: Jumlah responden
H_0	: Hipotesis nul
H_1	: Hipotesis kerja

Daftar Arti Singkatan :

DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
KEMENKES	: <i>Kementerian Kesehatan</i>
MAP	: <i>Mean Arterial Pressure</i>
$mmHg$: <i>Milimeter Merkuri Hydrargyrum</i>
RISKESDAS	: <i>Riset Kesehatan Dasar</i>
SOP	: <i>Standar Operasional Prosedur</i>
TGF	: <i>transforming growth factor-β</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>