

PENGARUH DIET DAN STRESOR PSIKOSOSIAL TERHADAP TEKANAN DARAH (Studi Pada Penduduk Wanita Usia Lanjut Di Kelurahan Debong Kidul Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal Tahun 2003)

BAMBANG SISWOYO -- E2A201015  
(2003 - Skripsi)

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan bagi usia lanjut karena merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke, payah jantung, dan jantung koroner. Penanggulangan hipertensi tanpa obat sangat dianjurkan melalui pengaturan pola diet, olah raga, dan pengelolaan stres. Mengingat efek samping yang tidak diinginkan dari pemakaian obat anti hipertensi dalam jangka waktu lama. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh diet dan stresor psikososial terhadap tekanan darah (sistolik) pada usia lanjut.

Jenis penelitian adalah penelitian *explanatory* (penjelasan) dengan metode survei melalui pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah wanita usia lanjut  $\geq 60$  tahun yang bertempat tinggal di Kelurahan Debong Kidul yang berjumlah 95 orang. Jumlah sampel 48 orang dengan pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Analisis data meliputi analisis univariat (analisis deskriptif) dan analisis bivariat (analisis regresi linear sederhana) dengan taraf kepercayaan 95%,  $\alpha = 0,05$ .

Secara deskriptif kategori tingkat konsumsi Energi rata-rata baik (93,83%), Protein rata-rata baik (102,27%), Lemak rata-rata lebih (110,35%), Konsumsi Natrium rata-rata lebih (4.102,2 mg) dan stresor psikososial rata-rata tidak ada stres (242,67), serta tekanan darah rata-rata tinggi (146,17 mmHg). Hasil analisis bivariat menunjukkan variabel yang mempunyai pengaruh bermakna terhadap Tekanan Darah (sistolik) pada usia lanjut adalah Tingkat Konsumsi Lemak ( $p$  value = 0,0017), Konsumsi Natrium ( $p$  value = 0,003), dan stresor psikososial ( $p$  value = 0,000). Sedangkan Tingkat Konsumsi Energi dan Tingkat Konsumsi protein terbukti tidak mempunyai pengaruh yang bermakna.

Hanya terdapat tiga variabel yang berpengaruh terhadap tekanan darah usila yaitu Tingkat Konsumsi lemak, Konsumsi Natrium, dan Stresor Psikososial.

Saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah (1) Upaya pencegahan primer berupa ; pembatasan konsumsi lemak (lemak jenuh) dan natrium (garam dapur), pengelolaan (koping stres), dan pemeriksaan tensi secara rutin bagi usila. (2) peningkatan penyuluhan faktor risiko hipertensi pada usila dan peran serta aktif usila ke pelayanan kesehatan yang berada di posyandu usila. (3) perlu pengkajian lebih lanjut pengaruh faktor risiko hipertensi yang lain.

**Kata Kunci:** diet, stresor, tekanan darah, usila

*Hipertension still become health problem for elderly because representing especial risk factor the happening of stroke, difficult of heart, and coronary heart. Hypertension preventive without drug very suggested to through arrangement of diet pattern, sport, and management stress, considering undesirable side effects from usage of druge antihypertension within the long time. Research target is to know influence of diet and Psychosocial stressor to blood pressure (sistolic) on elderly.*

*Research type is explanatory research by survey method through approach of Cross Sectional. Population research is elderly women of have age  $\geq 60$  years with reside in Debong Kidul village amounting to 95 people. Sum of sample 48 people with intake sample by simple randome sampling. Data analysis consist of univariate analysis (descriptive analysis) and bivariate analysis (linear regression analysis) with believe level 95%,  $\alpha = 0,05$ .*

*Descriptively catagorized level consume of Energy is good mean (93,83%), Protein is good mean (102,37%), fat is more mean (110,35%), consumption of natrium is more mean (4.102,2 mg), and psychosocial stressor mean of there no stress (242,67) and also blood pressure is hight mean (146,17 mmHg). Result bivariate analysis show , variable having a meaning influence to blood pressure (sistolic) at elderly is level consume of fat (pvalue = 0,017), consumption of natrium (p value = 0,003), and psychosocial stressor (p value = 0,000). While level consume of energy and protein, proven to by don't have meaning influence.*

*Only there are three variable having an effect to blood pressure (Sistolic) at elderly that is level consume of fat, consume of natrium, and psychosocial stressor. Suggestion raised in this research is (1) preventive effort of primary in the form of ; demarcation consume of fat (saturated fat) and natrium (cooking salt), management (coping stress), and the tension inspection routinely for elderly , improvement of counselling hypertension risk factor at elderly and active role to health service whice reside in posyandu elderly. (3) Furthermore study need of influence of other hypertension risk factor.*

*Keyword: diet, stressor, blood pressure, elderly)*