

HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN GIZI, INDEKS MASSA TUBUH DAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA LANJUT USIA DI KOTA SEMARANG

RIEZA GATHARI – 25010110141058

(2014 - Skripsi)

Hipertensi pada lansia menjadi penyakit multifaktoral yang prevalensinya setiap tahun selalu meningkat dan beberapa faktor penyebabnya antara lain terkait dengan konsumsi gizi dan gaya hidup. Tujuan umum penelitian adalah menganalisis hubungan antara asupan gizi, IMT dan gaya hidup dengan tekanan darah sistolik pada lanjut usia. Jenis penelitian ini yaitu *explanatory research* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian adalah Kelurahan Muktiharjo Kidul yang merupakan kelurahan dengan jumlah kelompok usia lanjut (poksila) aktif terbanyak di Kecamatan Tlogosari Kulon. Populasi adalah lansia yang aktif mengikuti kegiatan poksila di lokasi penelitian. Jumlah sampel sebanyak 43 orang yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data asupan gizi diperoleh dengan metode *food record* selama 2 hari tidak berurutan, sedangkan data gaya hidup, data IMT, serta data tekanan darah diperoleh dengan wawancara kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik *rank spearman* dan *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan rerata TKE $94,17\% \pm 12,16$ dari AKE (baik), TKP $102,65\% \pm 16,19$ dari AKP (baik), TKL $155,03 \pm 29,01$ dari AKL (lebih), TKN $144,46\% \pm 40,91$ dari AKN (lebih), IMT $22,04 \pm 2,29$ (normal), tekanan darah sistolik $138,37 \text{ mmHg} \pm 2,29$ (normal tinggi). Sebagian besar lansia tidak merokok, bukan perokok pasif, dan tidak mengonsumsi kopi. Uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Konsumsi Natrium dan tekanan darah sistolik ($p\text{-value } 0,003, r=0,448$), serta IMT dan tekanan darah sistolik ($p\text{-value } 0,010, r=0,389$), sedangkan variabel bebas lainnya tidak ada hubungan yang signifikan dengan tekanan darah sistolik. Disarankan lansia mengurangi asupan natrium, rutin mengontrol berat badan dan menjaga IMT

Kata Kunci: Asupan gizi, IMT, Gaya hidup, Tekanan darah sistolik, Lansia