



UNIVERSITAS ANDALAS

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DAN LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA PADANG**

MUKHLIS

2321222003

Pembimbing I : Dr. Syahril, SKM, M.Biomed

Pembimbing II: Dr. Frima Elda, SKM, MKM

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Magister Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS, 2025**

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ANDALAS**

**Tesis, Agustus 2025
Mukhlis/2321222003**

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DAN LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA PADANG**

X+119+32 Tabel + 5 Gambar+7 Lampiran

ABSTRAK

Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi tingkat kecacatan dan kematian yang sangat tinggi dari tahun ke tahun atau dikenal juga penyakit *the silent killer*. Aktivitas fisik yang kurang dan pola makan yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah (Hipertensi). Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan aktivitas fisik, dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-Sectional* yang mana desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan kriteria sebanyak 394 sampel. Uji analisa data dengan menggunakan *chi_square*, *pearson corelatiion*, dan *independent sample t-test*.

Hasil

Hasil penelitian didapatkan jumlah responden dengan aktivitas fisik rendah (50,5%), sedang (40,9%), berat (8,6%). Hasil uji *chi-square* diperoleh data hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia ($p = 0,006$). Hasil uji *pearson Correlation* hubungan asupan kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia ($p = 0,001$), hubungan Asupan Serat dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia ($p = 0,035$).

Kesimpulan

Kesimpulan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia, ada hubungan asupan kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia, ada hubungan asupan serat dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia.

Daftar Pustaka: 101(2005-2025)

Kata kunci: Hipertensi, aktiviats fisik, Pola Makan, Pra Lansia, Lansia

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ANDALAS**

**Thesis, Agustus 2025
Mukhlis/2321222003**

**ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY AND DIETARY PATTERNS IN
RELATION TO HYPERTENSION INCIDENCE AMONG PRE-ELDERLY
AND ELDERLY IN THE WORKING AREAS OF COMMUNITY HEALTH
CENTERS PADANG CITY**

X+119+32 Tables + 5 Picture + 7 Attachments

ABSTRACT

Introduction

Hypertension is defined as a systolic blood pressure of 140 mmHg or higher and a diastolic blood pressure exceeding 90 mmHg. It is a disease with a high prevalence of disability and mortality that continues to increase annually and is also known as the "silent killer." Insufficient physical activity and poor dietary patterns may contribute to elevated blood pressure (hypertension). The objective of this research was to examine the relationship between physical activity and dietary patterns with the incidence of hypertension among pre-elderly and elderly populations.

Method

This study employed a quantitative research method with a cross-sectional design, aimed at determining the relationship between the variables. Sampling was conducted using simple random sampling, with a total of 394 respondents. Data analysis was performed using chi-square tests, Pearson correlation, and independent sample t-test.

Results

The findings revealed that respondents with low physical activity accounted for (50,5%), moderate activity (40,9%), and high activity (8,6%). Chi-square analysis showed a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension among pre-elderly and elderly participants ($p = 0.006$). Pearson correlation analysis demonstrated a significant relationship between potassium intake and the incidence of hypertension ($p = 0.001$), as well as between fiber intake and the incidence of hypertension ($p = 0.035$).

Conclusion

There is a significant association between physical activity and the incidence of hypertension among pre-elderly and elderly individuals. Furthermore, potassium intake and fiber intake were both significantly associated with hypertension in this population.

Bibliography:101 (2005-2025)

Keywords: Hypertension, Physical Activity, Dietary Patterns, Pre-elderly, Elderly