



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KUALITAS DIET, RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL
(RLPP) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK
BUAYA KOTA PADANG TAHUN 2025**

Oleh:

Nadya Rahma Santika

NIM. 2111222005

Pembimbing 1 : Dr. Fivi Melva Diana, S.K.M., M.Biomed.

Pembimbing 2 : Resmiati, S.K.M., M.K.M.

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2025

NADYA RAHMA SANTIKA, NIM. 2111222005

HUBUNGAN KUALITAS DIET, RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL (RLPP) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG TAHUN 2025

xii + 98 halaman, 13 tabel, 3 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok pra lansia yang mulai mengalami perubahan fisiologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas diet, rasio lingkaran pinggang panggul, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan bulan April-Agustus 2025. Sampel berjumlah 103 orang yang diambil dengan metode *multistage cluster random sampling*. Data kualitas diet didapatkan melalui wawancara dengan SQ FFQ, data Lingkaran Pinggang Panggul didapatkan dengan cara diukur menggunakan *metline*, dan data aktivitas fisik didapatkan dengan menggunakan kuesioner GPAQ, serta pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* digital. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil

Dari 103 responden, sebanyak 53,4% termasuk dalam kategori hipertensi. Mayoritas responden memiliki kualitas diet kurang (55,3%), obesitas sentral berdasarkan RLPP (69,9%), serta aktivitas fisik rendah (83,5%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan hipertensi ($p\text{-value} = 0,001$) dan aktivitas fisik dengan hipertensi ($p\text{-value} = 0,030$). Selanjutnya, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara rasio lingkaran pinggang panggul dengan hipertensi ($p\text{-value} = 0,126$) pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2025.

Kesimpulan

Lebih dari separuh pra lansia mengalami hipertensi, dengan kualitas diet kurang dan tingkat aktivitas fisik rendah. Intervensi gizi terarah dan program peningkatan aktivitas fisik rutin dapat dijadikan strategi utama untuk mencegah hipertensi dan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang pada kelompok pra lansia.

Daftar Pustaka : 106 (2006-2025)

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Kualitas Diet, Pra Lansia, Rasio Lingkaran Pinggang Panggul

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY OF ANDALAS**

Undergraduate Thesis, August 2025

NADYA RAHMA SANTIKA, NIM. 2111222005

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET QUALITY, WAIST-TO-HIP RATIO (WHR), AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE OCCURRENCE OF HYPERTENSION AMONG PRE-ELDERLY INDIVIDUALS IN THE WORKING AREA OF THE LUBUK BUAYA HEALTH CENTER, PADANG CITY, IN 2025

xii + 98 pages, 13 tables, 3 pictures, 12 attachment

ABSTRACT

Objective

Hypertension is one of the major public health issues with a continuously increasing prevalence, particularly among the pre-elderly population who begin to experience physiological changes. This study aims to investigate the relationship between dietary quality, waist-to-hip ratio, and physical activity with the incidence of hypertension among pre-elderly individuals in the area of Lubuk Buaya Health Center in 2025.

Method

This study employed a quantitative cross-sectional design conducted from April to August 2025. The sample consisted of 103 participants selected using a stratified random sampling method. Dietary quality data were obtained through interviews using the SQ FFQ, WHR data were measured using a measuring tape, physical activity data were collected using the GPAQ, and blood pressure measurements were taken using a digital *sphygmomanometer*. Data analysis in this study used the Chi-Square test.

Results

Of the 103 respondents, 53.4% were hypertensive. This condition was associated with poor dietary quality (55.3%), central obesity (69.9%), and low physical activity (83.5%). The analysis results showed a significant association between dietary quality (p-value = 0.001) and physical activity with hypertension (p-value = 0.030). Conversely, no significant association was found between WHR and hypertension (p-value = 0.126) among pre-elderly.

Conclusion

More than half of the pre-elderly population experienced hypertension, with poor diet quality and low levels of physical activity. Targeted nutritional interventions and regular physical activity programs can serve as key strategies to prevent hypertension and reduce the risk of long-term complications in this population.

References : 106 (2006-2025)

Keywords : Physical Activity, Dietary Quality, Hypertension, Waist-To-Hip Ratio, Pre-Elderly