

ABSTRAK

Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi Usia 45 – 59 Tahun di Puskesmas Jabung. Arum Widya Irawan (2022) Skripsi Studi Penelitian, Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing (Utama) Joko Pitoyo, S. Kp., M. Kep (Pendamping) Nurul Hidayah, S. Kep., Ns., M. Kep.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Pola makan, Tekanan darah, Hipertensi

Hipertensi merupakan satu dari 3 penyakit tidak menular terbanyak terjadi di Kabupaten Malang, hipertensi terjadi karena multifaktor, gaya hidup modern mengakibatkan turunnya aktivitas fisik menyeluruh, saat pandemi masyarakat dihimbau membatasi aktivitas fisik, selain itu pola makan masyarakat berubah, mengkonsumsi makanan banyak mengandung gula, tinggi garam, dan lemak berlebih. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45 -59 tahun di Puskesmas Jabung. Jenis penelitian ini kuantitatif, dengan pendekatan *cross sectional*, populasi penelitian 68 pasien hipertensi dalam 1 bulan terakhir di Puskesmas Jabung, teknik sampling adalah *non probability sampling* dengan spesifikasi *purposive sampling*, sampel penelitian 58 orang penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun di Puskesmas Jabung, analisa data yang digunakan adalah uji *spearman rank*. Didapatkan hasil responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 25 orang (43,1%), sedang 28 orang (48,3%), berat 5 orang (8,6%). Untuk pola makan baik didapatkan hasil 26 orang (44,8%), pola makan buruk 32 orang (55,2%), untuk responden memiliki tekanan darah hipertensi derajat 1 sejumlah 13 orang (22,4%), hipertensi derajat 2 sejumlah 29 orang (50%), dan hipertensi derajat 3 sebanyak 16 orang (27,6%). Uji *spearman rank* aktivitas fisik dengan tekanan darah *p value* = 0,011, sedangkan pola makan dengan tekanan darah *p value* = 0,030. Kesimpulannya terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun di Puskesmas Jabung. Diharapkan tenaga kesehatan memberikan edukasi pada masyarakat untuk memperbaiki gaya hidup yang sehat dengan menjaga aktivitas fisik serta mengubah pola makan.