

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Komunitas Lansia Kelapa Gading

The Relationship Between Dietary Patterns and Physical Activity Among the Elderly With Hypertension in the Kelapa Gading Elderly Community

Yesha Febriyanti¹, Eri Dian Maharsi², Endah Purnamasari³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Mikrobiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: yeshafebriyanti22@gmail.com

KATA KUNCI Hipertensi, Lansia, Pola makan, Aktivitas fisik, Gaya hidup sehat

ABSTRAK **Latar Belakang:** Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi kronis yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular serius dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di dunia, termasuk Indonesia, dengan prevalensi mencapai 34,1% pada populasi umum dan 69,5% pada lansia usia ≥ 75 tahun (WHO, 2023; Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2023). Penyebab hipertensi multifaktorial meliputi faktor genetika, penuaan vaskular, pola makan tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik, yang secara signifikan memengaruhi kejadian hipertensi pada lansia (Widiyono et al., 2022; Meher et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Komunitas Kelapa Gading.

Metode: Penelitian ini merupakan studi analitik observasional deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional terhadap 80 lansia di Komunitas Kelapa Gading menggunakan teknik *convenience sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah serta kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Analisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa 62,5% responden mengalami hipertensi. Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan hipertensi ($p < 0,001$) dan aktivitas fisik dengan hipertensi ($p < 0,001$). Lansia dengan pola makan buruk dan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

Simpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah serius pada lansia di Komunitas Kelapa Gading,

terutama pada tahap 2 dengan risiko komplikasi tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, di mana lansia dengan pola makan buruk dan aktivitas fisik rendah lebih rentan mengalami hipertensi. Oleh karena itu, modifikasi gaya hidup melalui edukasi pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik perlu menjadi fokus utama intervensi kesehatan.

KEYWORDS

Hypertension, Elderly, Dietary patterns, Physical activity, Healthy lifestyle

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a chronic condition characterized by high blood pressure that significantly increases the risk of serious cardiovascular diseases and is a leading cause of morbidity and mortality worldwide, including Indonesia, where the prevalence reaches 34.1% in the general population and 69.5% among the elderly aged ≥ 75 years (WHO, 2023; DKI Jakarta Health Office, 2023). The etiology of hypertension is multifactorial, involving genetic factors, vascular aging, unhealthy dietary habits, and physical inactivity, all of which notably influence the incidence of hypertension in the elderly (Widiyono et al., 2022; Meher et al., 2023). This study aims to analyze the relationship between dietary patterns and physical activity with the occurrence of hypertension among the elderly in the Kelapa Gading community.

Method: This study is a descriptive analytic observational quantitative study with a cross-sectional design involving 80 elderly individuals from the Kelapa Gading community, selected using convenience sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected through blood pressure measurements and questionnaires, including the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Data analysis was performed using the Chi-Square test.

Result: The results indicated that 62.5% of respondents suffered from hypertension. There were significant associations between dietary patterns and hypertension ($p < 0.001$) as well as physical activity and hypertension ($p < 0.001$). Elderly individuals with poor dietary habits and low physical activity levels tended to have higher blood pressure.

Conclusion: Hypertension remains a serious health issue among the elderly in the Kelapa Gading community, particularly at stage 2 with a high risk of complications. Significant relationships exist between dietary patterns, physical activity, and hypertension, with those having poor diet and low physical activity being more vulnerable. Therefore, lifestyle modifications through education on healthy eating and increased physical activity should be the primary focus of health interventions.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi kronis dengan tekanan darah tinggi yang berkontribusi besar terhadap kematian global dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2023; Davis et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia cukup tinggi, mencapai 34,1% (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2023). Lansia sangat rentan mengalami komplikasi hipertensi karena perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah (Nilsson, 2020).

Pola makan yang tidak sehat, khususnya konsumsi garam berlebih dan lemak jenuh, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko utama hipertensi (Meher et al., 2023). Penelitian terdahulu mengonfirmasi bahwa pola makan buruk dan aktivitas fisik rendah secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi pada lansia (Mustofa et al., 2022; Pratama et al., 2024).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif analitik. Populasi penelitian adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang berada di Komunitas Lansia Kelapa Gading sebanyak 100 orang, dengan sampel 80 responden menggunakan teknik convenience sampling.

Pengumpulan data dilakukan dengan data primer berupa Pengukuran tekanan darah menggunakan digital sphygmomanometer, Kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai pola makan dan Kuesioner

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk aktivitas fisik.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29.0.2 dengan uji Chi-Square untuk menguji hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Setiap responden menerima penjelasan lengkap dan memberikan persetujuan tertulis (informed consent). Data responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan ilmiah.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 80 responden yang berasal dari Komunitas Lansia Kelapa Gading dengan memperoleh data berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), dan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Usia Responden

Jumlah	Usia
Minimum	62
Maximum	85
Rata-rata	71,1
Total	80

Distribusi umur responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa usia terendah adalah 62 tahun dan usia tertinggi adalah 85 tahun.

Rata-rata usia responden adalah 71,1 tahun.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki-laki	20	25
Perempuan	60	75
Total	80	100

Hasil distribusi jenis kelamin pada Tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 80 responden lansia yang menjadi sampel penelitian di Komunitas Lansia Kelapa Gading, sebanyak 20 orang (25%) berjenis kelamin laki-laki dan 60 orang (75%) berjenis kelamin perempuan.

b. Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Responden

Tekanan Darah	Jumlah	(%)
Normotensi	31	38,8
Prehipertensi	13	16,3
Hipertensi Stage 1	12	15
Hipertensi Stage 2	15	18,8
Hipertensi Stage 3	9	11,3
Total	80	100

Dari total 80 responden, sebanyak 31 orang (38,8%) berada dalam kategori normotensi, yang menunjukkan tekanan darah dalam batas normal. Sebanyak 13 orang (16,3%) tergolong prehipertensi, yaitu kondisi tekanan darah yang sudah lebih tinggi dari normal tetapi belum masuk kategori hipertensi. Sisanya, 36 responden (45%)

telah mengalami hipertensi yang terbagi ke dalam tiga tingkatan: 12 orang (15%) dengan hipertensi tahap 1, 15 orang (18,8%) dengan hipertensi tahap 2, dan 9 orang (11,3%) pada tahap 3 yang merupakan bentuk hipertensi paling berat.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden

Pola Makan	Jumlah	(%)
Kurang	21	26,3
Cukup	29	36,3
Baik	30	37,5
Total	80	100

Distribusi kategori pola makan responden dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kurang, cukup, dan baik. Dari total 80 responden, sebanyak 21 orang (26,3%) memiliki pola makan dalam kategori kurang, 29 orang (36,3%) berada pada kategori cukup, dan 30 orang (37,5%) berada pada kategori baik.

Tabel 5. Distribusi Nilai Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas Fisik	Jumlah	(%)
Rendah	27	33,8
Sedang	31	40
Tinggi	21	26,3
Total	80	100

Dari hasil klasifikasi aktivitas fisik, sebagian besar berada pada kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 31 orang (40%). Responden dengan aktivitas fisik rendah berjumlah 27 orang (33,8%), sementara responden dengan aktivitas fisik tinggi hanya 21 orang (26,3%).

c. Analisis Bivariat

Tabel 6. Uji Chi-Square Hubungan Pola Makan dengan kejadian Hipertensi

Uji Statistik	Nilai	df	P-value
Pearson Chi-Square	13.718	2	0.001
Likelihood Ratio	13.799	2	0.001
Linear-by-Linear Association	9.515	1	0.002

Tabel 7. Uji Chi-Square Hubungan Pola Makan dengan kejadian Hipertensi

Uji Statistik	Nilai	df	P-value
Pearson Chi-Square	14.998	2	0.001
Likelihood Ratio	15.098	2	0.001

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komunitas Lansia Kelapa Gading. Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan hipertensi ($p = 0,001$), di mana lansia dengan pola makan kurang sehat memiliki risiko hipertensi lebih tinggi. Pola konsumsi tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat menjadi faktor pemicu utama.

Selain itu, aktivitas fisik juga menunjukkan hubungan bermakna dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Lansia dengan aktivitas fisik rendah memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi dibandingkan yang beraktivitas sedang hingga tinggi. Aktivitas fisik

terbukti secara fisiologis mendukung regulasi tekanan darah melalui peningkatan fungsi vaskular dan metabolisme.

Temuan dalam penelitian ini diperkuat oleh beberapa studi sebelumnya yang meneliti keterkaitan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Penelitian oleh Maqfirah (2024) di Puskesmas Lembang Majene menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, di mana nilai p-value sebesar 0,000 menandakan keterkaitan yang sangat kuat. Dalam penelitian tersebut, mayoritas responden memiliki pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi garam, lemak jenuh, serta rendah serat.

Sebanyak 84,3% responden yang memiliki pola makan buruk mengalami hipertensi. Secara fisiologis, pola makan tinggi garam dapat meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme retensi natrium dan cairan, serta meningkatkan resistensi pembuluh darah. Hal ini mendukung hasil penelitian saat ini, yang juga menemukan bahwa lansia dengan pola makan tidak seimbang memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan cukup atau baik.

Sementara itu, penelitian oleh Novriani et al (2024) di Desa Tarai Bangun, Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang, menyoroti hubungan antara aktivitas fisik dan derajat hipertensi pada lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 50% lansia dengan aktivitas fisik ringan mengalami hipertensi derajat II. Uji Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,021$, yang menandakan hubungan

signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Studi ini menunjukkan bahwa lansia yang kurang beraktivitas memiliki risiko lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian saat ini yang menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik rendah lebih cenderung mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang memiliki tingkat aktivitas sedang hingga tinggi.

Kedua penelitian terdahulu tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa gaya hidup, terutama pola makan dan aktivitas fisik, memainkan peran penting dalam pengelolaan tekanan darah pada lansia. Ketidakseimbangan asupan gizi dan kurangnya aktivitas fisik terbukti menjadi faktor risiko signifikan terhadap terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa intervensi berbasis gaya hidup, melalui perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik, sangat diperlukan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada kelompok usia lanjut.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komunitas Kelapa Gading. Pola makan yang tidak seimbang, seperti tingginya konsumsi garam, lemak jenuh, makanan olahan, serta rendahnya asupan serat dan kalium, terbukti berkontribusi besar terhadap peningkatan tekanan darah pada kelompok usia lanjut. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa seiring bertambahnya usia, lansia mengalami

penurunan fungsi fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan kemampuan filtrasi ginjal, yang menjadikan tubuh lebih rentan terhadap efek negatif dari pola makan yang tidak sehat.

Selain pola makan, tingkat aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah. Penelitian ini menemukan bahwa lansia dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang melakukan aktivitas fisik secara rutin, meskipun dalam intensitas ringan hingga sedang. Secara fisiologis, aktivitas fisik mampu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki aliran darah, serta menurunkan resistensi perifer, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Aktivitas fisik juga berperan dalam pengendalian berat badan dan pengaturan kadar hormon stres, yang keduanya berkaitan erat dengan kejadian hipertensi.

Kedua faktor tersebut yaitu pola makan dan aktivitas fisik saling melengkapi dan menjadi determinan penting dalam risiko hipertensi pada lansia. Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa intervensi terhadap gaya hidup, termasuk perbaikan diet dan peningkatan aktivitas fisik, merupakan pendekatan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi. Dengan demikian, program kesehatan lansia di tingkat komunitas perlu mengintegrasikan edukasi tentang pola makan seimbang dan pembiasaan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis selama membuat jurnal ini

Fisik dan Asupan Makan Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, 8(2).

WHO. (2023). Hypertension Fact Sheet. *World Health Organization*.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, B. R., Hennekens, C. H., & Greenwald, J. (2024). New Clinical Challenges in Hypertension Management: The “Old Silent Killer” Is Alive and Well. *American Journal of Medicine*.
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2023). Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta 2023.
- Lukito, A. A., Hemeiwaty, E., & Hustrini, N. M. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi. Indonesian Society Of Hypertension.
- Maqfirah, Adam, A., Iskandar, I., Leida, I., & Zamli. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene. *Jurnal Promotif Preventif*, 7, 916–923. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Meher, M., Pradhan, S., & Pradhan, S. R. (2023). Risk Factors Associated With Hypertension in Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*.
- Mustofa, F. L., Hasbie, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Mahayati Health Student Journal*, 2(2).
- Novriani, H., Harahap, M. D. A., & Kusumayanti, E. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023*.
- Pratama, D. A., Indrawati, L., Tapal, Z., & Simatupang, A. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas