

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KEDUNGUMUNDU

KHOIRUNNISA MUSTIKA SARI-25000122130083
2026-SKRIPSI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di kalangan lansia. Status gizi dan aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat dimodifikasi dan dapat berkontribusi pada pengendalian hipertensi. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan hipertensi di kalangan lansia di Puskesmas Kedungmundu. **Metode:** Studi potong lintang ini melibatkan 114 lansia berusia ≥ 60 tahun yang dipilih dengan metode pengambilan sampel berurutan. Hipertensi ditentukan melalui pengukuran tekanan darah, status gizi menggunakan Mini Nutritional Assessment, dan aktivitas fisik menggunakan Physical Activity Scale for the Elderly. Data dianalisis menggunakan uji chi-square dan rasio prevalensi dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Sebagian besar responden berusia 60–70 tahun (81,6%), perempuan (70,2%), dan pengangguran/ibu rumah tangga (66,7%). Hipertensi ditemukan pada 78,9% responden. Proporsi hipertensi lebih tinggi di antara responden dengan malnutrisi atau risiko malnutrisi (80,6%) dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal (76,2%), tetapi asosiasinya tidak signifikan ($p = 0,581$; PR = 1,057; 95% CI = 0,863–1,296). Responden dengan aktivitas fisik rendah memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi (89,5%) dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik tinggi (68,4%), dengan asosiasi yang signifikan ($p = 0,006$; PR = 1,308; 95% CI = 1,073–1,593). **Kesimpulan:** Aktivitas fisik secara signifikan berhubungan dengan hipertensi, sedangkan status gizi tidak. Program olahraga rutin dan promosi kesehatan untuk lansia direkomendasikan.

Kata Kunci : hipertensi; status gizi; aktivitas fisik; lansia; pusat kesehatan masyarakat.