

ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKATAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KLAMPIS NGASEM KOTA SURABAYA

Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang dapat menyebabkan komplikasi yang serius seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal, kecacatan atau bahkan kematian. Berkembangnya kasus hipertensi dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti status gizi berlebih dan aktivitas fisik yang kurang. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkatan hipertensi pada lansia di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya.

Metode penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia ≥ 60 tahun yang didiagnosis oleh dokter sebagai penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Klampis Ngasem sejumlah 63 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Analisis data menggunakan Uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 36 responden (57,1%) yang memiliki kelebihan berat badan, 35 responden (55,6%) yang memiliki aktivitas fisik yang kurang, dan sebagian besar (54,0%) responden termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan tingkatan hipertensi pada lansia ($P\text{-Value} = 0,048$, $\phi = 0,310$) dan ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkatan hipertensi pada lansia ($P\text{-Value} = 0,440$, $\phi = 0,315$).

Simpulan pada penelitian ini yaitu status gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tingkatan hipertensi pada lansia dengan tingkat hubungan yang rendah. Diharapkan lansia dapat meningkatkan gaya hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, menjaga kondisi berat badan agar tetap stabil, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Status Gizi