

ABSTRAK

Aulia Salsabila Nasution. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Dengan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan. Skripsi. Program Studi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2025.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik dan pengetahuan gizi diduga berperan dalam pengendalian hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kotanopan. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 55 lansia, yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Data aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan data hipertensi diperoleh melalui pengukuran tekanan darah. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji Chi-Square, dan multivariat menggunakan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi tidak terkontrol (87,3%), memiliki aktivitas fisik sedang (41,81%), dan pengetahuan gizi baik (41,81%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi ($p = 0,001$) dan antara pengetahuan gizi dengan hipertensi ($p = 0,000$). Namun, hasil regresi logistik menunjukkan bahwa aktivitas fisik ($p = 0,960$) dan pengetahuan gizi ($p = 0,997$) tidak berpengaruh secara parsial terhadap hipertensi. Nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0,878 menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama mampu menjelaskan kejadian hipertensi. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan hipertensi pada lansia, namun pengendalian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain sehingga diperlukan pendekatan yang komprehensif.

Kata kunci : *Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Hipertensi, Lansia*



ABSTRACT

Aulia Salsabila Nasution. The Relationship Between Physical Activity and Nutritional Knowledge and Hypertension Among the Elderly in the Working Area of Kotanopan Health Center. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2025.

Hypertension is a non-communicable disease commonly experienced by older adults and increases the risk of cardiovascular complications. Lifestyle factors such as physical activity and nutritional knowledge are believed to play an important role in hypertension control. This study aimed to analyze the relationship between physical activity and nutritional knowledge with hypertension among elderly people in the working area of Kotanopan Public Health Center. This study employed a cross-sectional design with a total sample of 55 elderly respondents, selected using convenience sampling. Data on physical activity and nutritional knowledge were collected using questionnaires, while hypertension status was obtained through blood pressure measurements. Data analysis was conducted using univariate analysis, bivariate analysis with the Chi-Square test, and multivariate analysis using logistic regression. The results showed that most respondents had uncontrolled hypertension (87.3%), moderate physical activity (41.81%), and good nutritional knowledge (41.81%). The Chi-Square test revealed a significant relationship between physical activity and hypertension ($p = 0.001$) and between nutritional knowledge and hypertension ($p = 0.000$). However, logistic regression analysis indicated that physical activity ($p = 0.960$) and nutritional knowledge ($p = 0.997$) did not have a partial effect on hypertension. The Nagelkerke R Square value of 0.878 indicates that both variables jointly explain the occurrence of hypertension. In conclusion, physical activity and nutritional knowledge are associated with hypertension among the elderly, but hypertension control is influenced by multiple factors, requiring a comprehensive approach.

Keywords : Physical Activity, Nutritional Knowledge, Hypertension, Elderly