

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGASARI
KECAMATAN TANJUNG MORAWA**



WIWINDA SITINJAK

P01031121145

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGASARI
KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

Karya Tulis Ilmiah diajukan upaya kriteria ketentuan agar menuntaskan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



WIWINDA SITINJAK

P01031121145

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi
Seimbang Dengan Kejadian
Tekanan Darah Pada Lansia di
Desa Telagasari Kecamatan
Tanjung Morawa
Nama Mahasiswa : Wiwinda Sitinjak
Nomor Induk Mahasiswa : P01031121145
Program Studi : Diploma III

Menyetujui

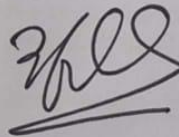


Dr. Mahdiah, DCN, M. Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dra. Ida Nurhayati, M. Kes
Anggota Penguji I



Berlin Sitanggang, SST, M. Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M. Kes
NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 28 November 2024

ABSTRAK

WIWINDA SITINJAK “(HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGASARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA)”

(DIBAWAH BIMBINGAN Mahdiah,DCN.M.Kes)

Salah satu hal yang memengaruhi asupan makanan orang lanjut usia adalah tingkat pengetahuan mereka. keadaan gizi seimbang bagi lansia merupakan diantara cara terbaik untuk menanggulangi orang lanjut usia terkena hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian tekanan darah tinggi pada lansia Desa Telagasari dengan kejadian hipertensi, Kecamatan Tanjung Morawa, dengan pemahaman mereka tentang gizi seimbang. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Tanjung Morawa. Penelitian dilakukan mulai bulan Desember hingga Mei 2024. Jenis penelitian ini bersifat *observasional* untuk melibatkan rancangan *cross sectional*. Populasi kajian berikut yaitu 95 warga lanjut usia berusia antara 60 dan 70 tahun.

Dari hasil penelitian berdasarkan Pada kategori kurang, sebanyak 54,8% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang, 6,3% memiliki pengetahuan gizi baik, dan 57,9% memiliki pengetahuan gizi seimbang yang mempunyai tekanan darah tinggi dan 12,6% yang mempunyai tekanan darah normal. Di Desa Telagasari Kecamatan Tanjung Morawa terdapat korelasi ($p < 0,05$) antara prevalensi tekanan darah pada lansia dengan pemahaman gizi seimbang.

kata kunci : pengetahuan gizi seimbang, tekanan darah, lansia

ABSTRACT

WIWINDA SITINJAK “(CORRELATION BETWEEN KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION AND BLOOD PRESSURE INCIDENCE IN THE ELDERLY IN TELAGASARI VILLAGE, TANJUNG MORAWA SUB DISTRICT)” (CONSULTANT: MAHDIAH, DCN.M.Kes)

Knowledge is one of the factors that influences nutritional intake in the elderly. Balanced nutritional status for the elderly is one of the good behaviors to prevent hypertension in the elderly.

The purpose of this study was to determine the correlation between knowledge of balanced nutrition and blood pressure incidence in the elderly of Telagasari Village, Tanjung Morawa Sub District. This research was conducted in Tanjung Morawa Sub District. The study was conducted from December to May 2024. This type of research was observational using a cross-sectional design. The population in this study was 95 elderly people aged 60-70 years.

From the results of the study based on knowledge, there were 54.8% had knowledge of balanced nutrition in the poor category, 6.3% had good knowledge of nutrition, and there were 57.9% had high blood pressure, and 12.6% had normal blood pressure. There was a correlation between knowledge of balanced nutrition and the incidence of blood pressure in the elderly of Telagasari Village, Tanjung Morawa Sub District ($p < 0.05$).

Keywords: Knowledge of Balanced Nutrition, Blood Pressure, Elderly



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa serta limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan judul **“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELAGASARI KECAMAMATAN TANJUNG MORAWA”**.

Beberapa pihak telah memberikan banyak bantuan dan dukungan kepada penulis selama penulisan karya ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina DCN, M. Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi.
3. Dr.Mahdiah,DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing.
4. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku penguji I dan Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku penguji II
5. Drg. Sri Astuti Hariyani, M.K.M selaku Kepala Puskesmas Dalu Sepuluh dan Fatmawati Buaya, SKM selaku tenaga Program Lansia dan Meriana Harianja, A.md.Gz selaku tenaga pelayanan gizi di Desa Telagasari dan Terimakasih kepada Lansia yang tidak dapat diucapkan satu persatu.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Diamar Sitinjak dan Ibu Roslan Simamora dan Saudara laki-laki saya yaitu Eduardus Sitinjak.

Penulis mengakui bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam karya ilmiah ini. Meskipun demikian, diharapkan para pembaca akan memperoleh informasi yang berguna dalam karya ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	9
A. LATAR BELAKANG	1
B. PERUMUSAN MASALAH	3
C. TUJUAN.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Lansia	5
1. Pengertian	5
2. Karakteristik lansia.....	6
3. Klasifikasi lansia	6
B. Hipertensi	7
1. Pengertian	7
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi kejadian Hipertensi	8
3. Jenis-jenis Hipertensi	8
4. Dampak Hipertensi	8
C. Pengetahuan.....	9
1. Pengertian	9
2. Cara pengukuran pengetahuan	10
D. Gizi Seimbang.....	10
1. Pengertian	10
E. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Tekanan Darah.....	13
F. Hubungan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Tekanan Darah.....	14

G. Kerangka konsep	14
H. Defenisi Oprasional	15
I. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Lokasi dan Waktu penelitian	17
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel	17
3. Teknik Pengambilan sampel	18
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	19
1. Jenis Data.....	19
2. Cara Pengumpulan Data	19
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	20
1. Pengolahan data.....	20
2. Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAAN	23
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	23
B. Karakteristik Sampel	23
1. Umur	23
2. Jenis Kelamin	23
C. Pengetahuan Gizi Seimbang.....	24
D. Tekanan Darah	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1 Tekanan Darah.....	7
2 Definisi Oprasional.....	15
3 Tekanan Darah.....	21
4 Distribusi sampel berdasarkan Umur.....	23
5 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	23
6 Distribusi sampel berdasarkan pengetahuan gizi seimbang.....	24
7 Distribusi sampel berdasarkan tekanan darah.....	25
8 Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian tekanan darah	26

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	12
2 Kerangka Konsep.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1	Informed consent.....43
2	Data Identitas Sampel.....44
3	Kuesioner.....45
4	Surat Survei Pendahuluan Penelitian.....48
5	Surat Balasan Survei Pendahuluan.....49
6	Surat Komisi Etik Penelitian Polkesmed.....50
7	Master Tabel.....51
8	Output Spss.....55
9	Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah57
10	Dokumentasi.....60
11	Daftar Riwayat Hidup.....61