

**HUBUNGAN PENGGUNAAN BAHAN MAKANAN SUMBER NATRIUM DAN
AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP TERJADINYA HIPERTENSI PADA
LANSIA DI PUSKESMAS TAWANGSARI KABUPATEN SUKOHARJO**



**Karya Tulis Ilmiah ini Diajukan untuk Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah
Diploma III dan Gelar Ahli Madya Gizi**

Oleh :

TRI WINARSIH

J.300.090.024

**PROGRAM STUDI GIZI D3
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2012

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ABSTRAK

Tri Winarsih. J 300090024

**“HUBUNGAN PENGGUNAAN BAHAN MAKANAN SUMBER NATRIUM DAN
AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP TERJADINYA HIPERTENSI PADA
LANSIA DI PUSKESMAS TAWANGSARI KABUPATEN SUKOHARJO”**

Hipertensi saat ini masih menjadi masalah yang sangat penting bagi kesehatan pada kelompok usia lanjut. Peningkatan usia sering bersamaan dengan meningkatnya penyakit degeneratif dan masalah kesehatan lain. Puskesmas tawang Sari merupakan puskesmas yang mempunyai pasien dengan penderita yang cukup tinggi yaitu 42,5% pada tahun 2011 dan setiap tahunnya meningkat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan bahan makanan sumber natrium dan aktivitas olahraga terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang Sari kabupaten Sukoharjo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan cross-sectional. Jenis variabel dari penelitian ini meliputi penggunaan bahan makanan sumber natrium dan aktivitas olahraga dan terjadinya hipertensi. Asupan natrium diperoleh melalui metode FFQ yang berisi tentang frekuensi penggunaan bahan makanan yang digunakan setiap hari sedangkan aktivitas olahraga diperoleh melalui kuesioner. Terjadinya hipertensi diperoleh melalui pengukuran tekanan darah. Asupan natrium yang melebihi 2400 mg tergolong tinggi sedangkan aktivitas olahraga yang tidak pernah dilakukan, dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value 0,602 H_0 diterima berarti tidak ada hubungan asupan natrium terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang Sari dan p value 0,228 H_0 diterima berarti tidak ada hubungan aktivitas olahraga terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di puskesmas tawang Sari. Saran dari peneliti adalah para lansia dan keluarga harus menjaga kondisi dengan lebih memperhatikan asupan natrium dan aktivitas olahraga untuk menjaga keseimbangan tubuh agar tetap sehat.

Kata Kunci : Natrium dan Aktivitas Olahraga, Hipertensi, Lansia

NUTRIENT PROGRAM STUDY
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

ABSTRACT

Tri Winarsih, J 300090024

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USING OF FOODS AS SOURCE NATRIUM AND SPORT ACTIVITIES TOWARD HYPERTENSION TO THE ADVANCED-AGE PEOPLE AT PUSKESMAS TAWANGSARI REGENCY SUKOHARJO

Recently, hypertension still becomes important problem for health at the group of advanced-age people. The raising age often do simultaneously with raising of degenerative diseases and other health problems. Puskesmas Tawang Sari is a puskesmas which has patients with number of patient is relatively high, i.e 42, 5% in 2011 and every year it gets rising. The objective of this research is to know the relationship between the foods as source of natrium and sport activities toward hypertension to the advanced-age people at puskesmas Tawang Sari regency sukoharjo.

Type of this research is observational research with cross-sectional approach. Variable of research is the using of foods as source of natrium, sport activities and hypertension. Natrium is gotten via FFQ method that has frequency of the using of foods consumed everyday, natrium which has over 2400 mg is high, while sport activities which never done can influenced hypertension. Hypertension is result earned via measuring of blood-pressure.

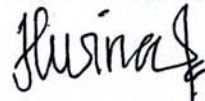
Result of research show $p=0,602$ H_0 is received, it means there is no relationship between natrium toward hypertension to the advanced-age people at puskesmas Tawang Sari and $p=0,228$ H_0 is received, it means there is no relationship between sport activities toward hypertension to the advanced-age people at puskesmas Tawang Sari. Suggestion from researcher is the advanced-age people and their family in order to keep their condition by care of foods as source natrium and sport activities to keep the body-balancing in order to keep healthy.

Key words: natrium and sport activities, hypertension, the advanced-age people.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 29 September 2012



TRI WINARSIH

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah berjudul “ **HUBUNGAN PENGGUNAAN BAHAN MAKANAN SUMBER NATRIUM DAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS TAWANGSARI KABUPATEN SUKOHARJO** ” telah mendapat persetujuan.



Surakarta, 31 Juli 2012

Pembimbing I

Pembimbing II

Siti Zulaekah, A.Msi

NIK. 751

Endang Nur W, M.Si (MED)

NIK. 717

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Ketua Program Studi Gizi

Dwi Sarbini, S.ST. M.Kes

NIK. 747

HALAMAN PENGESAHAN




Judul Penelitian : Hubungan penggunaan bahan makanan sumber Na dan aktivitas olahraga terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo.

Nama Mahasiswa : Tri Winarsih

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 090 024

Telah Dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 06 Agustus 2012 dan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Surakarta, 06 Agustus 2012

Penguji I : Siti Zulaekah, A.Msi ()
Penguji II : Dyah Widowati, SKM ()
Penguji III : Rusdin Rauf, STP,MP ()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Arif Widodo, A.Kep., M.Kes)

NIK. 630

MOTTO

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penayang, Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan dan kesusahan.

(QS. Ath – Thalaq : 7)

Allah akan meninggikan orang yang beriman diantara kamu dan orang – orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.

(QS. Al – Mujaddalah : 11)

Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah memudahkan baginya jalan ke surga.

(HR. Imam Muslim)

Bersiaplah siapa tahu esok lebih sulit dari hari ini, sabarlah tidak datang suatu masa kecuali masa sesudahnya akan lebih sulit hingga kalian berjumpa dengan Tuhan kalian.

(HR. Bukhari)

PERSEMBAHAN

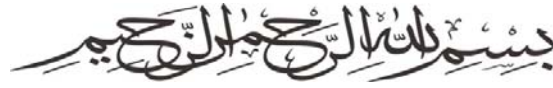
Karya Tulis Ilmiah ini kupersembahkan untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan ketenangan, kesabaran, Rabb Sang Pencipta alam semesta dan hanya kepada Engkaulah hambamu ini menyembah.
2. Ayah dan Ibunda tercinta yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan serta segala pengorbanannya selama ini.
3. Kakak-kakakku tersayang (Mbak Tutik, Mas Tulus dan Mas didik), terima kasih atas dukungannya.
4. Tunanganku tersayang (Mas Yuda) beserta keluarganya, terima kasih atas dukungan, motivasi, dan perhatiannya.
5. Semua keluargaku yang telah memberikan banyak arahan dan masukan demi tercapainya cita-citaku.
6. Para sahabat-sahabatku yang tak dapat saya sampaikan satu persatu, yang selalu mendampingi baik disaat suka maupun duka, sedih ataupun bahagia, terimakasih atas dukungannya.
7. Teman-teman se-angkatanku khususnya GIZI D III 2009 terimakasih atas motivasi, dukungan kalian serta canda tawa, suka duka yang kita lalui bersama selama 3 tahun ini yang tidak akan mudah terlupakan.
8. Almamaterku, serta semua pihak yang membaca tulisan ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Tri Winarsih
Tempat/Tanggal Lahir : Sukoharjo, 2 Mei 1991
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Ngaren Rt 02 Rw 02, Pundungrejo, Tawang Sari,
Sukoharjo.
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Bhayangkari Parakan, Temanggung
tahun 1997
2. Lulus SD Negeri 1 Pundungrejo, Sukoharjo
tahun 2003
3. Lulus SMP Negeri 1 Tawang Sari, Sukoharjo
tahun 2006
4. Lulus SMA Negeri 1 Candiroto, Temanggung
tahun 2009

KATA PENGANTAR



(Dengan Menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang)

Puji syukur hanya kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, karunia, kekuatan, nikmat yang diberikan, dan lindungan-Nya serta kesempatan yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah karya tulis ilmiah berjudul “Hubungan Asupan Natrium dan Aktivitas Olahraga terhadap Terjadinya Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Tawang Sari”. Karya tulis ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai derajat Diploma Gizi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selama penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, S.ST.,M.Kes., selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si, selaku pembimbing utama yang dengan penuh ikhlas telah meluangkan waktu dan kesempatan untuk memberikan bimbingan, pengarahan, masukan, nasehat, serta ilmu yang berguna selama penelitian dan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini hingga selesai.
4. Ibu Endang Nur W, M.Si., Med, selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan kesempatan untuk memberikan bimbingan, pengarahan, masukan, nasehat, serta ilmu yang berguna selama penelitian dan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini hingga selesai.
5. Kedua orang tua tercinta yang tiada henti-hentinya memberikan dorongan, semangat, do'a dan restu hingga terselesaikannya penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

6. Teman-teman angkatan 2009, atas kebersamaannya selama ini.
7. Kepala dan pegawai Puskesmas Tawangsari yang sudah memberikan ijin penelitian, membantu dan membimbing dalam melakukan penelitian sampai terselesaikannya penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, semoga apa yang penulis uraikan dalam karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 6 Agustus 2012

Penulis

TRI WINARSIH

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAC	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teoritis	6
1. Lansia	6
2. Hipertensi.....	8
3. Pola makan	9
4. Aktivitas olahraga.....	12
5. Keturunan/genetik.....	13
6. Lingkungan	13
7. Obesitas.....	14
8. Konsumsi alkohol.....	14
9. Merokok	15
10. konsumsi garam/ garam berlebihan.....	15
B. Kerangka Teori	17
C. Kerangka Konsep	18

D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis Variabel	21
E. Definisi Operasional	22
F. Pengumpulan Data	23
G. Langkah-langkah Penelitian	24
H. Pengolahan Data	24
I. Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Gambaran Umum Lokasi	27
B. Karakteristik Subyek Penelitian	27
1. Umur	28
2. Jenis Kelamin	28
C. Aktivitas Olahraga Subyek.....	29
D. Asupan Natrium Subyek	29
E. Terjadinya Hipertensi Subyek.....	30
F. Hubungan Asupan Natrium terhadap Terjadinya Hipertensi pada Lansia...	30
G. Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Terjadinya Hipertensi pada Lansia	31
DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	22
Tabel 2. Distribusi Responden menurut Kelompok Umur	28
Tabel 3. Distribusi Responden menurut Jenis Kelamin.....	28
Tabel 4. Data Hasil Kuesioner Aktivitas Olahraga.....	29
Tabel 5. Data Hasil Kuesioner Asupan Natrium.....	29
Tabel 6. Data Terjadinya Hipertensi	30
Tabel 7. Distribusi Asupan Natrium terhadap Terjadinya Hipertensi.....	30
Tabel 8. Distribusi Aktivitas Olahraga terhadap Terjadinya Hipertensi	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Master Tabel
- Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 3. Kuesioner
- Lampiran 4. Form FFQ
- Lampiran 5. Hasil Olah Data
- Lampiran 6. Dokumentasi
- Lampiran 7. Surat Perijinan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Bukti Penelitian