



**SKRIPSI**



**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN MAKAN, DAN  
KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA  
KELOMPOK USIA >45 TAHUN DI POSBINDU MAWAR  
KELURAHAN KEBAYORAN LAMA SELATAN**

**OLEH**

**ROPIKA AGATHA**

**1505025133**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. D.R. HAMKA**

**JAKARTA**

**2019**

**SKRIPSI**



**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN MAKAN, DAN  
KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA  
KELOMPOK USIA >45 TAHUN DI POSBINDU MAWAR  
KELURAHAN KEBAYORAN LAMA SELATAN**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH**

**ROPIKA AGATHA**

**1505025133**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. D.R. HAMKA**

**JAKARTA**

**2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Status Gizi, Asupan Makan dan Kualitas Tidur, dengan Tekanan Darah pada Kelompok Usia >45 Tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan”** merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tatacara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 29 Oktober 2019



Ropika Agatha

1505025133

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ropika Agatha  
NIM : 1505025133  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan  
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul: **“Hubungan Status Gizi, Asupan Makan dan Kualitas Tidur, dengan Tekanan Darah pada Kelompok Usia >45 Tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan”** beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Oktober 2019

Yang menyatakan



(Ropika Agatha)



## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ropika Agatha  
NIM : 1505025133  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Asupan Makan dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Kelompok Usia >45 Tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan telah disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 29 Oktober 2019

Pembimbing I

Pembimbing II



Pritasari, S.K.M, M. Sc



Widya Asih Lestari, S.Gz., MKM

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ropika Agatha  
NIM : 1505025133  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Asupan Makan dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Kelompok Usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 29 Oktober 2019

**TIM PENGUJI**

Pembimbing 1 : Pritasari, SKM., M.Sc

(Pritasari)

Penguji 1 : Leni Sri Rahayu, SKM., M.PH

(Leni Sri Rahayu)

Penguji 2 : Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

(Nursyifa Rahma Maulida)

## RIWAYAT HIDUP



### I. PERSONAL DATA

Nama : Ropika Agatha  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir : Sumedang, 06 Oktober 1997  
Status : Belum Menikah  
Agama : Islam  
No. Telepon/HP : 087715459109  
Email : [ropikaagathasmd@gmail.com](mailto:ropikaagathasmd@gmail.com)

### II. RIWAYAT PENDIDIKAN

2003-2009 : Sekolah Dasar Negeri Cicarimanah  
2009-2012 : Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Situraja  
Sumedang  
2012-2015 : Sekolah Menengah Atas Negeri Situraja  
Sumedang  
2015-2019 : Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Kecerdasan berpikir akan tercermin pada akhlak yang mulia.

Siapa yang menapaki jalan-Nya akan sampai ke tujuan.

Ilmu yang bermanfaat adalah yang dibagikan untuk kemaslahatan orang banyak.

*“Orang beriman itu bersikap ramah dan tidak ada kebaikan bagi seorang yang tidak bersikap ramah. Dan sebaik-baik manusia adalah orang yang paling bermanfaat bagi manusia.” (HR. Thabrani dan daruquthni)*

Alhamdulillah,

Sebuah langkah telah ku lewati, pembelajaran sepanjang proses perjalanan yang sangat berarti menjadikan ku seseorang yang mempunyai budi pekerti. Perjalanan hidup adalah proses perjuangan tanpa henti, yang ditaburi mimpi dan diisi dengan tekad.

Semoga langkah awal ini menjadi berkah dan rahmat bagi-ku untuk membahagiakan orang-orang tersayang.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Tarpu Hidayatulloh S.Pd dan Ibunda Tingtin Supriatin S.pd., M.M.Pd. Segala kesuksesan yang ku raih sampai saat ini adalah berkat doa-doa yang kalian panjatkan disetiap sujud malam.

Terima kasih untuk semua cinta, kasih sayang tulus yang telah diberikan padaku. Sampai kapanpun tak akan pernah bisa untuk membalasnya.

Tiada kata yang bisa terucap terkecuali syukurku akan keberadaanku dalam semua kehidupanku

Terima kasih kepada Dosen pembimbing Skripsiku  
Ibu Pritasari, M.,Sc dan Ibu Widya Asih Lestari, S.Gz., MKM  
Yang selalu membimbing dan memotivasiku  
Hingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR.HAMKA  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, 29 Oktober 2019

Ropika Agatha

**“Hubungan Status Gizi, Asupan Makan, dan Kualitas Tidur, dengan Tekanan Darah pada Kelompok Usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan”**

**xix + 68 halaman, 21 tabel, 2 gambar + 5 lampiran**

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita lansia, dengan prevalensi yang semakin meningkat setiap tahunnya. Hipertensi disebabkan karena status gizi, pola makan dan kualitas tidur yang kurang efektif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan makan dan kualitas tidur, dengan tekanan darah pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Penelitian ini menggunakan metode *Cross Sectional* dengan sampel sebanyak 47 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Data berat badan dan tinggi badan diambil dengan pengukuran antropometri, data tekanan darah diambil menggunakan alat *Sphygmomano meter*, data pola makan diambil dengan metode wawancara menggunakan *Form Semi Quantitatif Food Frequency Quesioner* dan data kualitas tidur diambil menggunakan Kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Teknik analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan tekanan darah tinggi sebanyak 72,7%. Kualitas tidur buruk sebanyak 61,7%. Status gizi normal sebanyak 44,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan natrium dan kualitas tidur berhubungan dengan tekanan darah ( $p < 0,05$ ). Sedangkan status gizi, asupan lemak, dan asupan kalium tidak berhubungan dengan tekanan darah ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan penelitian ini maka saran yang diberikan yaitu mengadakan penyuluhan mengenai pola makan gizi seimbang, pemantauan berat badan agar status gizi tetap terkontrol dan edukasi mengenai kesehatan psikologis yang sering dialami pra lansia dan lansia seperti cemas, depresi dan gangguan tidur.

Kata Kunci : Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia, Pola Makan, Status Gizi, Tekanan Darah.

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF. DR.HAMKA**  
**FACULTY OF HEALT SCIENCES**  
**Nutrition**

*Research, 29 October 2019*

Ropika Agatha

***“Relationship between Nutritional Status, Food Intake and Sleep Quality, with Blood Pressure in the Age Group > 45 years in Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran lama Selatan”***

***xix + 68 page, 21 table, 2Picture + 5 attachment***

**ABSTRACK**

Hypertension is a disease that affects many elderly people, with prevalence increasing every year. Hypertension is caused by nutritional status, diet and sleep quality that is less effective. The purpose of this study was to determine the relationship of nutritional status, food intake and sleep quality, with blood pressure in the age group > 45 years in Posbindu Mawar, Kebayoran Lama Selatan. This study uses a cross sectional method with a sample of 47 people taken by total sampling technique. Weight and height data were taken by anthropometric measurements, blood pressure data were taken using a Sphymomano meter, dietary data were taken by interview using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire Form and sleep quality data were taken using The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Questionnaire. Data analysis techniques using the Chi Square test. High blood pressure (72.7%). Poor sleep quality (61.7%). Normal nutritional status (44.7%). The results showed that sodium intake and sleep quality were related to blood pressure ( $p < 0.05$ ). Whereas nutritional status, fat intake, and potassium intake were not related to blood pressure ( $p > 0.05$ ). Based on this research, the advice given is to provide counseling about balanced nutritional eating patterns, weight monitoring so that nutritional status remains controlled and education about psychological health that is often experienced by the elderly and elderly such as anxiety, depression and sleep disorders.

***Keywords: Hypertension, Sleep Quality, Elderly, Diet, Nutritional Status, Stress, Blood Pressure.***

## DAFTAR ISI

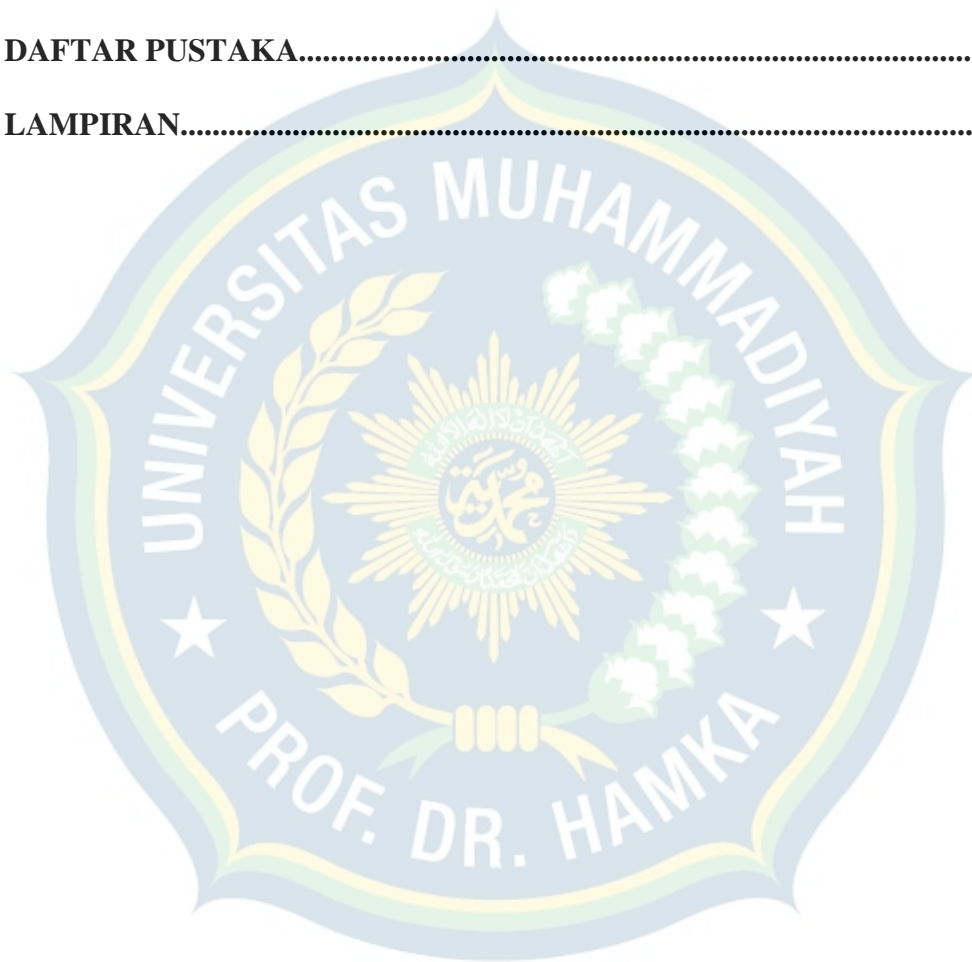
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang lingkup.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Tekanan Darah.....	7

1. Pengertian Tekanan Darah.....	7
2. Macam-macam Tekanan Darah.....	7
3. Klasifikasi Tekanan Darah.....	8
B. Hipertensi.....	8
1. Definisi Hipertensi.....	8
2. Klasifikasi Hipertensi.....	8
3. Faktor Risiko Hipertensi.....	9
4. Dampak Hipertensi.....	16
5. Patofisiologi Hipertensi.....	17
6. Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
C. Status Gizi.....	19
1. Pengertian Status Gizi.....	19
2. Kategori Status Gizi.....	19
3. Rumus Perhitungan IMT.....	19
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	19
D. Pola Makan.....	20
1. Pengertian Pola Makan.....	20
2. Faktor yang mempengaruhi pola makan.....	20
E. Kualitas Tidur.....	22
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	22
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur.....	22
F. Usia Lanjut.....	24
1. Pengertian Usia Lanjut.....	24



2. Kebutuhan Gizi Usia Lanjut.....	24
3. Masalah Kesehatan.....	24
G. Posbindu.....	27
1. Pengertian Posbindu.....	27
2. Tujuan Posbindu.....	27
3. Manfaat Posbindu.....	28
4. Sasaran Posbindu.....	28
H. Kerangka Teori.....	30
<b>BAB III KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>31</b>
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Definisi Operasional.....	32
C. Hipotesis.....	34
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Pengumpulan Data.....	36
E. Pengolahan Data.....	41
F. Analisis Data.....	44
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Keterbatasan Penelitian.....	45
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
C. Analisis Univariat.....	46

D. Analisis Bivariat.....	54
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 2.2 Nilai Lemak.....	12
Tabel 2.3 Kandungan Natrium.....	13
Tabel 2.4 Kandungan Kalium.....	14
Tabel 2.5 Kandungan Kalsium.....	15
Tabel 2.6 Kategori Status Gizi.....	19
Tabel 5.1 Jenis Kelamin Responden.....	46
Tabel 5.2 Usia Responden.....	46
Tabel 5.3 Pendidikan Responden.....	47
Tabel 5.4 Pekerjaan Responden.....	47
Tabel 5.5 Status Merokok Responden.....	48
Tabel 5.6 Status Gizi Responden.....	48
Tabel 5.7 Asupan Lemak Responden.....	49
Tabel 5.8 Asupan Natrium Responden.....	50
Tabel 5.9 Asupan Kalium Responden.....	51
Tabel 5.10 Asupan Kalsium Responden .....	53
Tabel 5.11 Asupan Serat Pra Responden.....	54
Tabel 5.12 Frekuensi Konsumsi Lemak Tidak Jenuh Responden.....	52
Tabel 5.13 Frekuensi Konsumsi Lemak Jenuh Responden.....	52
Tabel 5.14 Frekuensi Konsumsi Natrium Responden.....	53
Tabel 5.15 Kualitas Tidur Responden .....	53
Tabel 5.16 Tekanan Darah Responden.....	54
Tabel 5.17 Hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah .....	54
Tabel 5.18 Hubungan Asupan Lemak dengan Tekanan Darah .....	55

Tabel 5.19 Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah .....	55
Tabel 5.20 Hubungan Asupan Kalium dengan Tekanan Darah .....	56
Tabel 5.21 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah .....	56





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Form</i> Naskah Penjelasan .....	74
Lampiran 2. <i>Form</i> Persetujuan Responden .....	75
Lampiran 3. <i>Form</i> Identitas Responden .....	76
Lampiran 4. <i>Kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> .....	77
Lampiran 5. <i>Form SQ- Food Frequency Questionnaire</i> .....	78



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

WHO (*World Health Organization*) tahun 2013 menyatakan bahwa tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di dunia yang menewaskan hampir 9,4 juta orang setiap tahun. Lebih dari 1 miliar orang di dunia hidup dengan tekanan darah tinggi. Pada tahun 2008, secara global, keseluruhan prevalensi tekanan darah tinggi (termasuk yang menggunakan obat untuk tekanan darah tinggi) pada orang dewasa berusia 25 tahun ke atas adalah sekitar 40%. Di antara semua wilayah yang mengalami peningkatan prevalensi tekanan darah tertinggi di Wilayah Afrika (46%) dan terendah di Wilayah Amerika (35%). Di wilayah Asia Tenggara, 36% orang dewasa menderita hipertensi.

Di wilayah Asia Tenggara tekanan darah tinggi adalah faktor risiko utama untuk kematian yang mengklaim 1,5 juta jiwa setiap tahun. Satu dari tiga orang dewasa di Wilayah ini memiliki tekanan darah tinggi. Laki-laki memiliki prevalensi tekanan darah tinggi sedikit lebih tinggi daripada perempuan. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran darah pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% . Prevalensi hipertensi di Provinsi DKI Jakarta sebesar 20% sehingga menjadi masalah kesehatan yang perlu ditangani dengan serius. (Riskesdas, 2013).

Hasil Riskesdas 2013 menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit paling banyak diderita oleh lansia. Prevalensi hipertensi berdasarkan kelompok umur yaitu pada umur 55-64 tahun (45,9%), 65-74 tahun (67,6%) dan >75 tahun (63,8%). Hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan komplikasi hipertensi lainnya, termasuk diabetes, kolesterol tinggi dan kelebihan berat badan atau obesitas.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu faktor umur, jenis kelamin, genetik, nutrisi, obesitas, olahraga, stres, merokok dan kualitas tidur (Susilo & Wulandari, 2011). Pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan banyak lemak, tinggi natrium, kurangnya asupan

buah dan sayuran, tingkat penggunaan alkohol yang berlebih, dan kurangnya olahraga serta manajemen stres yang buruk menjadi salah satu faktor risiko hipertensi akibat perilaku yang salah. Salah satu pola makan yang baik untuk mengendalikan tekanan darah yaitu dengan menerapkan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yaitu pengaturan makan yang kaya kalium, kalsium, magnesium, serat, protein serta rendah lemak jenuh dan kolesterol.

Modifikasi gaya hidup menjadi lebih baik menjadi langkah awal sebagai terapi non farmakologis untuk pencegahan hipertensi. Rekomendasi nasional saat ini untuk mencegah dan mengelola hipertensi fokus pada modifikasi gaya hidup yang dapat dikontrol termasuk mengurangi berat badan untuk individu yang kelebihan berat badan atau obesitas, diet rendah natrium, meningkatkan aktivitas fisik, membatasi konsumsi alkohol, salah satu cara untuk mengendalikan hipertensi. (Malloy-mcfall et al., 2010).

Prevalensi hipertensi akan meningkat 2-6 kali lebih tinggi pada orang yang mempunyai status gizi lebih atau obesitas dibandingkan dengan orang yang mempunyai berat badan normal. Lansia cenderung mengalami penurunan metabolisme yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh lansia sehingga mengakibatkan kalori yang berlebih akan diubah menjadi lemak. Akibat dari meningkatnya masa tubuh dapat menyebabkan jantung memompa lebih cepat dan menimbulkan tekanan darah tinggi. (Dewi,Rona., 2015)

Berdasarkan Al-Quran Allah SWT berfirman dalam surah Al-A'raf ayat 31: *"Hai anak Adam, kenakan Pakaiannya yang indah disetiap memasuki masjid, makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan"*. Rasulullah SAW bersabda, *"makanlah oleh kalian berbagai macam makanan karena bila makanan yang satu panas bisa dipadamkan makanan lain yang dingin"* (HR Muslim). Makna dari ayat dan hadits tersebut menjelaskan untuk tidak mengkonsumsi makanan secara berlebih dan dalam menjaga kesehatan makanan yang dikonsumsi dianjurkan beragam dan seimbang karena tubuh memerlukan berbagai macam zat gizi dengan porsi yang sesuai dengan kebutuhan.



Faktor lain yang ikut bereperan dalam terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kualitas tidur. Proses perubahan fisiologis pada lansia menyebabkan waktu tidur semakin tidak efektif. Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat yaitu sekitar 76%. Sebanyak 40% lansia mengeluh mengalami sulit tidur, 30% sering terbangun pada malam hari, dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Amir, 2007). Tidur yang tidak adekuat mengakibatkan gangguan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi seperti penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capai, lemah dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan gangguan psikologi meliputi depresi, cemas, dan tidak konsentrasi. Pada wanita berusia 45 - 64 tahun, sejumlah faktor psikososial seperti kecemasan dan ketidakcocokan perkawinan, tekanan ekonomi, stres harian, mobilitas pekerjaan, gejala ansietas dan kemarahan terpendam berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. (Yusida, 2001).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan, prevalensi hipertensi pada kelompok usia >45 tahun tergolong tinggi yaitu mencapai 70% berdasarkan data nilai tekanan darah selama 3 bulan terakhir. Dimana hal tersebut diatas prevalensi nasional dan prevalensi DKI Jakarta. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar yang terdaftar di posbindu tersebut mengalami hipertensi. Selain itu dari beberapa anggota posbindu yang diwawancara menyatakan sering mengalami gangguan tidur karena lingkungan yang kurang kondusif, penyakit yang diderita dan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi psikis seseorang. Penelitian seperti ini belum pernah dilakukan di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

Bedasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Status Gizi, Asupan Makan dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Kelompok Usia >45 Tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

## B. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan makan, dan kualitas tidur, dengan tekanan darah pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur, jenis kelamin, dan status merokok )
- b. Mengidentifikasi status gizi pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan
- c. Mengidentifikasi asupan makan yaitu asupan lemak, asupan natrium, asupan kalium, asupan kalsium, asupan serat, frekuensi konsumsi lemak tidak jenuh, frekuensi konsumsi lemak jenuh dan frekuensi konsumsi natrium pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan
- d. Mengidentifikasi kualitas tidur pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan
- e. Mengidentifikasi tekanan darah pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.
- f. Menganalisis hubungan status gizi dengan tekanan darah pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan
- g. Menganalisis hubungan asupan makan yaitu asupan lemak, natrium, kalium, kalsium, dan serat dengan tekanan darah pada kelompok kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.
- h. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan

### **C. Rumusan Masalah**

Adakah hubungan status gizi, asupan makan, dan kualitas tidur, dengan tekanan darah pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan?

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Masyarakat dan Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan mengenai status gizi, pola makan dan kualitas tidur yang baik serta diharapkan dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan sumber referensi bagi dosen dan mahasiswa, dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, dan dapat dijadikan sebagai acuan jika ingin melakukan penelitian yang sejenis.

#### 3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai penanganan dan pencegahan hipertensi secara non farmakologis.

#### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan status gizi, pola makan dan kualitas tidur dengan tekanan darah dan juga dapat dijadikan sebagai acuan dalam pembuatan penelitian yang sama.

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Status Gizi, Asupan Makan dan Kualitas Tidur, dengan Tekanan Darah pada Kelompok Pra usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Tekanan darah akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, asupan makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi status gizi, serta kualitas tidur yang kurang efektif pada lansia menjadi alasan perlunya dilakukan penelitian

ini. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Cara pengukuran menggunakan metode wawancara menggunakan alat ukur kuesioner *PSQI*, *Form SQ-FFQ*, timbangan serta *microtoise*. Pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphymomanometer*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *purposive sampling*.





## DAFTAR PUSTAKA

- Adlina, Dina. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan Indonesia Tahun 2015*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Agustiani, Reni. (2011). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Kalsium Pada Siswi di SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur, Tahun 2019*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Almatsier, Sunita., Soetardjo, Susirah., & Soekantri, Moesijanti. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosa Dan Penatalaksanaan. Tinjauan Pustaka*. Jakarta: Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Anderson, Sylvia., McCarty., Lorraine. (2003). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit (6th ed)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Apriana, Rista., Rohana, Nana., & Simorangkir, Yohana. (2017). *Hubungan Penerapan Metode DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) dengan tingkat Hipertensi*. Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan. 15 (03), 179 –184.
- Aung, M,N., dkk. (2014). *Assessing Awareness And Knowledge of Hypertension in An At-Risk Population in the Karen Ethnic Rural Community, Thasongyang, Thailand*. International Journal Gen.
- Arimby, Adik Epy., dkk. (2015). *Determinan Kunjungan Lansia Ke Posbindu Senja Sejahtera Cinere, Depok Tahun 2015*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Vol 12 (1).
- Atun, Listiyaningsih, dkk. (2014). *Sources of Sodium Intake, Sodium Pottasium Ratio, Physical Activity and Blood Pressure of Hypertention Patients*. Jurnal Media Gizi Mikro Indonesia. Vol 6 (2).
- Bo Hu, Liu Xiaoyu., dkk. (2015). *Effects of Psychological Stress on Hypertension in Middle-Aged Chinese: A Cross-Sectional Study*. Psychological Stress and hypertension.
- Bertakina, B., Suryani, AN. (2017). *Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup, dan Faktor Genetik dengan Tekanan Darah pada Penderita Penyakit Jantung Koroner*. Jurnal Kesehatan. Vol 8 (2).

- Bhanudasrao Sanchin.,dkk. (2014). *Stressing 'Mental Stress' in Hypertension: A Rural Background Study*. Journal of Clinical and Diagnostic Research. Vol-8(6).
- Cahyahati, Jatu Safitri., Kartini, Apoina., Rahfiludin, M. Zen.(2018). *Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) dan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir (Studi Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal)* Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 6 (5).
- Darmojo, Boedhi R., Martono, Hadi. (2004). *GERIATRI /Ilmu Kesehatan Usia Lanjut(3th ed)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo, Boedhi. (2009). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta : Balai Penerbit FK UI.
- Depkes RI. (2003). *Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut untuk Tenaga Kesehatan*. Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat.
- Depkes RI. (2005). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lansia Bagi Petugas Kesehatan I*. Jakarta.
- Destiana, Agustin. (2012). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Ernawati.,dkk.(2017). *Gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di panti sosial tresna werda budi luhur kota Jambi*. Poltekkes Kemenkes Jambi.
- Fauziah, NY. (2013). *Hubungan Asupan Bahan Makanan Sumber Serat, Asupan Natrium, Asupan Lemak dan IMT dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di RSUD Tugurejo Semarang*. Skripsi. Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Gibson, R. S. 2005. *Principles of Nutrition Assesment. Second Edition*. Oxford University Press Inc, New York.
- Green , Wendy. (2009). *50 hal yang bisa anda lakukan hari ini untuk mengatasi Insomnia*. Jakarta: PT Gramedia.
- Gunawan. (2001). *Hipertensu Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Penerbit Kansius.
- H. Lelong., P. Galan., E. Kesse- guyot et al. (2015). *Relationship Between Nutrition and Blood Pressure: A Cross-Sectional Analysis from the NutriNet-Santé Study, a French Web-based Cohort Study*. American Journal Of Hypertension. (28).
- Harahap, Heryudarini. (2009). *Pengaruh Diet Penurunan Berat Badan dan Tekanan Darah Pada Penderita Prahipertensi yang Kegemukan*. Dissertation. Institut Pertanian Bogor.

- Hardinsyah, Supariasa. (2014). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penebit Buku Kedokteran EGC.
- Hariyawati., dkk. (2016). *Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Wardha Budi Sejahtera dan Bina Laras budi luhur Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan*. Journal of the Indonesian Nutrition Association.
- Hasna, E. (2014). *Hubungan Asupan Kalium, Kalsium dan Magnesium Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Menopause Di Kelurahan Bojong Salam*. Universitas Diponegoro.
- Hidayat, A. A. (2006). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Isma, Wahar., dkk. *Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Kelebihan Berat Badan*. Universitas Sebelas Maret Semarang.
- Imammudin, Wildan Prakoso. (2016). *Hubungan Antara Asupan Kalium dengan Tekanan darah pada Lanjut Posyandu Lanjut Usia Ngudi Waras di Desa Blulukan, Kecamatan Colomansdu Karanganyar Jawa Tengah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- J. Malloy-mcfall, J. Barkley, K. Gordon et al. (2010). *Effect of the DASH Diet on Pre- and Stage 1 Hypertensive Individuals in a Free-Living Environment*.
- Jannah, Miftahul., dkk. (2013). *Perbedaan Asupan Natrium dan Kalium Pada Penderita Hipertensi Dan Normotensi Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Kementrian Kesehatan RI. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI Hipertensi. 2014. *Nutrition and Metabolic* (3). 15-23.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI Situasi dan Analisis Lanjut Usia.
- Kenneth, dkk. (2017). *Subjective sleep quality. Blood pressure, and hypertension: a meta-analysis*. Wiley Periodicals, Inc, 592-605.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset kesehatan dasar: Riskesdas 2013*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar: Riskesdas 2018*. Jakarta
- Kharisyanti, Fika., Farapti. (2017). *Status Sosial Ekonomi dan Kejadian Hipertensi*. Jurnal MKMI. Vol 13(3)..
- Kholifah, Fitria Nur.dkk.(2016). *Serat dan Status Gizi Kaitannya dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang*. Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Vol 5 (2).



- Koizer, B. (2011). Faktor Penghambat Tidur. Jakarta : Salemba Medika.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., dkk. (1997). *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Gajah Mada University Press.
- Mahmudah, Solehatul., dkk. (2015). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015*. Biomedika. Vol 7 (2).
- Marliani , L. (2007). *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta : Elek Media Komputindo.
- Malonda, Nancy Swanida Henriette .dkk. (2012). *Pola Makan dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol 8 (4).
- Manihuruk, Melita., Nadjib, Mardiaty. (2017). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kunjungan Lansia ke Posbindu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Bintara Kota Bekasi Tahun 2017*. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*. Vol 7 (4).
- Nadya, Syafa Nurhumaira. (2014). *Pengaruh Penerapan Pola Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Kelompok Lansia di Kota Semarang*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Intitute. (2003). *The Seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure (JNC VII)*.
- Noerhadi .(2008). *Hipertensi dan Pengaruhnya Terhadap Organ-Organ Tubuh*. Medikora. Vol 4 (2).
- Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Octavian, Yashinta., sulastris, Delmi., Lestari, Yuniar. (2015). *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang*. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 4(2).
- Pandji, Dewi. (2012). *Menembus Dunia Lansia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*. Jakarta : Indonesian Heart Association.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik (Ed 4) Vol 2*. Jakarta: EGC.
- Putri, Mery Andika. (2016). *Hubungan Asupan Serat, Natrium dan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Di Unit Rawat Jalan UPTD Puskesmas Pajang Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta



- Quade, Walter MC, Aikman, Ann. (1987). *STRESS*. Jakarta: Erlangga
- Rahadiyanti, Ayu., Setianto, Budi Y., Br, Purba Martalena. (2015). *Asupan makan DASH-like diet untuk mencegah risiko hipertensi pada wanita prediabetes*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 11 (03), 115—125.
- Rundengan, M. 2006. *Hubungan Pekerjaan dan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja di Indonesia Tahun 2005*. Tesis. Program Pascasarjana, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Depok
- Santoso, Djoko. (2010). *Membonsai Hipertensi*. Surabaya :Jaring Pena.
- Setiyorini, Yekti. (2014). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Gamping Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu-ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Singalingging, G. 2011. *Karakteristik Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Herna Medan 2011*. Medan : 1--6.
- Siringoringo,dkk. (2013). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013*. Universitas Sumatera Utara.
- Suhardi, dkk. (2014). *Perbedaan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Setelah Penyuluhan Kesehatan di Puskesmas Air Lais Bengkulu Utara Tahun 2011*. Journal of Nursing and Public Health. Vol (1).
- Suhardjono. 2006. *Hipertensi pada Usia Lanjut dalam Ilmu Penyakit Dalam*, Jilid III edisi IV. FK UI. Depok.
- Sugianty, Derris. (2008). *Hubungan Asupan Karbohidrat, Protein, Lemak, Natrium dan Serat dengan Tekanan Darah Pada Lansia*. Skripsi. Universitas Diponegoro Semarang.
- Sustrani Lanny., dkk. (2004). *Hipertensi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supariasa, Bakri B, Fajar I. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penebit Buku Kedokteran EGC.
- Sulistiyowati. (2010). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Kampung Botton Kelurahan Magelang Kecamatan Magelang Tengah Kota Magelang Tahun 2009*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Jogjakarta: Graha Ilmu.
- Sustrani,Lanny.,dkk. (2006) *.Hipertensi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

- Suryandar,M., dkk. (2008). *Pengendalian Faktor Determinan Sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di tingkat Puskesmas*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Teny., dkk. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dan Jenis Makanan Tinggi Garam dengan Tekanan Darah Wanita Dewasa*. *Nursing News*. Vol 4 (1).
- Usrin Irwana., Mutiara Erna, Yusad Yusniwati. (2011). *Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik Di Ruang Neurologi Di Rumah Sakit Stroke Nasional (RSSN) Bukittinggi Tahun 2011*. Universitas Sumatra Utara.
- Villareal, H. (2008). *Hypertension*. United Statues of America : A Wiley Medical Publication.
- Wang Yan, dkk. (2015). *Relationship between Duration of Sleep and Hypertension in Adults: A Meta-Analysis*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. Vol 11(9).
- Widyaningrum, TA. (2012). *Hubungan Asupan Natrium, Kalium, Magnesium dan Status Gizi dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kartasura*. Skripsi. Surakarta : Prpgram Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yusida, Hikmah. (2001). *Hubungan Faktor-Faktor Demografi Dan Medis Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lansia di Kota Depok Tahun 2000-2001*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universtas Indonesia.
- Zeng, Li-Wei., Chen, Yao., Chen, Feng., dkk. (2014). *Efect of acupsure on leep quality of middle-aged and elderly patients with hypertension*. *International journal of nusring sciences*, 334--338.