

ABSTRAK

KHAIRUNNISA ZAHIRA PUTRI, 2024. Pengaruh Penyuluhan Gizi dan Senam Lansia Terhadap Pola Konsumsi dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. Endang Widajati, SST., M.Kes., RD, Sutomo Rum Teguh Kaswari, SKM., M.Kes.

Penyakit tidak menular atau yang biasa disebut dengan PTM, merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia. Kasus PTM kini menjadi penyebab kematian utama di Indonesia dengan jumlah kasus tertinggi. Salah satu masalah kesehatan tersebut adalah hipertensi. Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke (Sudarsono et al. 2018). Di Indonesia prevalensi hipertensi pada lansia dari hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan cukup tinggi yaitu 45,9% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2020). Di sisi lain, Jawa Timur menempati peringkat 6 dala, Riskesdas tahun 2018 dengan prevalensi hipertensi sebesar 36,32% (Kemenkes RI, 2019). Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini adalah penelitian *Quasi eksperimental* dengan pendekatan *two group pre test - post test design*. Rancangan jenis penelitian ini menggunakan dua kelompok subjek kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol tidak diberikan penyuluhan dan senam hanya diberikan leaflet saja. Sedangkan pada kelompok perlakuan diberikan penyuluhan dan senam. Pada kelompok perlakuan terdapat pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang dengan p-value < 0,05 dan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang dengan p-value > 0,05. Pada kelompok perlakuan terdapat pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. Diharapkan penderita hipertensi di posyandu lansia sering mendapatkan penyuluhan secara rutin dari Puskesmas Kedungkandang, penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang sering mengikuti senam lansia secara rutin, serta melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin di Puskesmas Kedungkandang.

Kata Kunci : Hipertensi, Penyuluhan, Pola Konsumsi, Senam Lansia, Tekanan Darah.