JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN
SCIENTIFIC JOURNAL OF NURSING
P-ISSN: 2477-4391
E-ISSN: 2528-3022
VOLUME 11 NOMOR 2
JUNI 2025

GAMBARAN POLA AKTIVITAS FISIK DAN DIET PADA PRA LANSIA SEBAGAI DETEKSI DINI HIPERTENSI

Overview of Physical Activity and Diet Patterns in Pre-Elderly as Early Detection of Hypertension

Ni Wayan Novi Wijayanti , Theresia Anita Pramesti, Ni Luh Putu Dewi Puspawati

STIKES Wira Medika Bali

Riwayat artikel
Diajukan: 16 Februari 2025
Diterima: 2 Juni 2025

Penulis Korespondensi:
- Ni Wayan Novi Wijayanti
- STIKES Wira Medika Bali

email: 2002noviwijayanti@gmail.com

Kata Kunci:
Hipertensi, aktivitas fisik, diet, pra-lansia

Abstrak

Prevalensi hipertensi di Indonesia khususnya pada kelompok usia pra-lansia terus meningkat. Faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi adalah pola aktivitas fisik yang tidak teratur dan diet yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola aktivitas fisik dan diet pada kelompok pra-lansia sebagai upaya deteksi dini hipertensi di Puskesmas I Gianyar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *teknik consecutive sampling*, dengan sampel 184 responden pra-lansia di Banjar Temesi. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 45-49 tahun (37%), berjenis kelamin laki-laki (53,8%), berpendidikan SMA (37,6%), dan sebagian besar bekerja sebagai petani, pedagang, atau buruh (45,1%). Pola aktivitas fisik responden didominasi oleh tingkat sedang (60,3%), sementara pola diet yang baik tercatat pada 92,7% responden. Faktor usia, pekerjaan, pendidikan, serta kebiasaan sosial dan keluarga memengaruhi pola aktivitas fisik dan diet responden. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar Puskesmas I Gianyar meningkatkan program penyuluhan mengenai pengelolaan hipertensi dengan menekankan pentingnya pola aktivitas fisik yang terstruktur dan diet sehat.

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Indonesia particularly among the pre-elderly age group has continued to rise. The main factors contributing to the increased risk of hypertension are irregular physical activity patterns and unhealthy diets. This study aimed to describe the physical activity and diet patterns of pre-elderly individuals as an early detection effort for hypertension at Puskesmas I Gianyar. This was a descriptive quantitative study using consecutive sampling, with a sample of 184 pre-elderly respondents from Banjar Temesi. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted univariately to determine the frequency distribution. The results showed that the majority of respondents were aged 45-49 years (37%), male (53.8%), had a high school education (37.6%), and most worked as farmers, traders, or laborers (45.1%). Respondents' physical activity patterns were dominated by a moderate level (60.3%), while a good diet pattern was found in 92.7% of respondents. Factors such as age, occupation, education, and social and family habits influenced respondents' physical activity and diet patterns. Based on these findings, it was recommended that Puskesmas I Gianyar enhance its counseling programs on hypertension management, emphasizing the importance of structured physical activity and a healthy diet.

PENDAHULUAN

Saat ini di Indonesia terjadi pergeseran dalam pola penyakit, di mana prevalensi penyakit tidak menular, seperti hipertensi, semakin meningkat. Peningkatan ini juga disertai dengan penurunan usia penderita hipertensi. Perubahan pola hidup, seperti konsumsi makanan yang lebih praktis dan tinggi natrium serta gula, penurunan minat beraktivitas, tingkat stres yang tinggi, dan kebiasaan merokok, berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi. Banyak pasien hipertensi baru menyadari kondisi mereka setelah mencapai tingkat keparahan grade 2 atau munculnya gejala, hal ini disebabkan oleh deteksi dini atau skrining yang masih belum optimal di masyarakat (Pebriani, 2023). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2019) menyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi di dunia sebanyak 1,13 miliar penderita. Pada tahun 2020 penderita hipertensi di dunia sebanyak 1,56 miliar dan pada tahun 2021 sebanyak 1,83 miliar, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, kemudian hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang diukur dengan wawancara dan pengukuran, didapatkan secara nasional sebesar 34,1%, meningkat dari angka prevalensi tahun 2013 sebesar 25,8%. Menurut data Kemenkes RI (2019), prevalensi penderita hipertensi pada kelompok usia ≥ 75 tahun yaitu sebanyak 69,5%, usia 65- 74 tahun sejumlah 63,2%, umur 55-64 tahun sejumlah 55,2% dan umur 45-54 tahun sejumlah 45,3%2. Berdasarkan hasil tersebut, hipertensi banyak dialami oleh masyarakat pra lansia dan lansia. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan degeneratif, seperti perubahan kardiovaskular yaitu menurunnya elastisitas pembuluh darah. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2019 jumlah pra lansia (45-59 tahun) yang mengalami hipertensi yaitu 495.166 kasus. Profil Dinas Kesehatan Gianyar tahun 2020, menyebutkan Gianyar menduduki peringkat ke 4 dengan penderita hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 175.821 penderita dan 8,8% sudah mendapatkan penanganan/pelayanan sesuai standar. Daerah dengan penderita hipertensi tertinggi di Gianyar berada diwilayah kerja Puskesmas I Gianyar dengan penderita sebanyak 26.620 dan 5,4% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Puskesmas I Gianyar menaungi beberapa desa diantaranya Desa Temesi dengan pembagian banjar yaitu Banjar Temesi, Banjar Peteluan, dan Banjar Pegesangan yang akan menjadi tempat penelitian yang dipilih adalah Banjar Temesi dikarenakan memiliki jumlah penduduk paling banyak. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 dan beberapa studi terbaru, prevalensi hipertensi di Indonesia pada orang dewasa diperkirakan sekitar 21% hingga 30%. Untuk anak-anak dan remaja, angka prevalensinya juga meningkat, yaitu sekitar 12% hingga 15% mengalami hipertensi. Hipertensi di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor genetik. Masalah ini memerlukan perhatian khusus untuk pencegahan dan pengelolaan melalui perubahan gaya hidup dan program kesehatan masyarakat (Guntur, 2019).

Solusi yang dapat diberikan terkait permasalahan diatas yaitu dengan deteksi dini atau skrining pada pasien hipertensi, langkah tersebut merupakan salah satu langkah penting untuk menurunkan angka kejadian hipertensi, hal ini bisa diperoleh selain dengan keteraturan periksa tekanan darah dapat juga di skrining atau dideteksi melalui pola hidup yang terkait dengan faktor risiko hipertensi salah satunya dari pola aktivitas dan diet seseorang. Pola aktivitas dan diet hal ini sangat berhubungan dengan pasien hipertensi hal ini didukung dengan penelitian yang yang dilakukan oleh (Maskanah et al., 2019) menunjukan ada hubungan pola aktivitas fisik dengan tekanan darah (sistol dan diastol). Dari hasil uji analisis diperoleh sebanyak 56 responden dengan pola aktivitas sedang mengalami hipertensi sistol stage 1 sebanyak 50 responden. Hasil penelitian oleh Rezwan et al., (2023) menyatakan bahwa pola aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer untuk mencegah peningkatan tekanan darah melalui pelebaran pembuluh darah dan membakar lemak yang ada di pembuluh darah jantung, sehingga aliran darah menjadi lancar. Aktivitas fisik rutin juga mampu mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, store, diabetes maupun beberapa jenis kanker seperti kanker payudara dan kanker usus. Penelitian Dewi et al., (2023) menyatakan bahwa sebanyak 152 orang (95,6%) penderita hipertensi memiliki pengetahuan tentang pengaturan diet makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi, seperti makanan yang mengandung magnesium, protein, rendah lemak dan tinggi serat. Makanan yang tidak dianjurkan seperti jeroan, alkohol, dan asinan atau acar. Sehingga diluar itu faktor lainnya seperti merokok dan stress, pola aktivitas dan diet ini sebenarnya salah satu faktor resiko yg dimodifikasi sejak dini untuk mencegah hipertensi.

Pola aktivitas fisik yang diharapkan untuk penderita hipertensi mencakup beberapa prinsip utama antara lain aktivitas fisik yang harus dilakukan secara konsisten setidaknya 150 menit per minggu dari aktivitas aerobik sedang atau 75 menit per minggu dari aktivitas aerobik intens, kemudian intensitas aktivitas yang dilakukan sebaiknya dengan intensitas sedang dan menghindari aktivitas berat yang dapat meningkatkan tekanan darah secara berlebihan. Keterbaruan penelitian ini yaitu bagi penderita hipertensi, pola diet yang dianjurkan umumnya melibatkan beberapa prinsip utama seperti konsumsi sodium terbatas, makan makanan kaya kalium, terapkan pola makan seperti diet DASH *(Dietary Approaches to Stop Hypertension)* yang kaya akan buah, sayur, biji-bijian, produk susu rendah lemak, daging tanpa lemak, dan kacang-kacangan, batasi asupan lemak jenuh dan trans, dan secara teratur untuk kontrol berat badan jika overweight, penurunan berat badan bisa membantu menurunkan tekanan darah. Pola aktivitas dan diet ini dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung, dan mengelola berat badan (Pebriani, 2023).

Kabupaten Gianyar adalah salah satu daerah dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Provinsi Bali. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa Puskesmas Gianyar 1 mencatat 2.100 penderita hipertensi pada 2022, meningkat menjadi 2.760 pada 2023. Dari Januari hingga Juli 2024, terdapat 352 kasus hipertensi di Puskesmas Gianyar I. Puskesmas telah melaksanakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) setiap minggu dengan berkunjung ke banjar-banjar salah satunya Banjar Temesi, tetapi hanya dihadiri oleh rata-rata 15 orang karena kurangnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan dan pengendalian tekanan darah. Wawancara dengan 10 penderita hipertensi diketahui 7 orang memiliki riwayat aktivitas fisik ringan bahkan tidak pernah berolahraga atau jumlah tingkat aktivitas <600 MET berdasarkan kategori *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Diketahui 2 orang memiliki riwayat aktivitas fisik sedang (dengan nilai >600-<3000 MET) dan hanya 1 orang memiliki riwayat aktivitas fisik berat (>3000 MET). Berdasarkan riwayat pola diet diketahui sebanyak 6 orang memiliki riwayat diet tidak sehat dan sering kali mengonsumsi makanan tinggi garam, tinggi karbohidrat dan lemak dan hanya 4 orang dengan riwayat diet sehat. Semua pasien mengeluhkan sakit kepala akibat hipertensi dan hanya menerima obat anti hipertensi dan 5 tidak rutin kontrol kesehatan karena keterbatasan waktu.

Berdasarkan hal tersebut bahwa Pola Aktivitas Fisik dan Diet Pada Pralansia penting untuk diukur dan dikaji karena akan memberikan gambaran dalam deteksi dini hipertensi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Pola Aktivitas Fisik Dan Diet Pralansia Sebagai Deteksi Dini Hipertensi".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian deskriptif karena peneliti mendekripsikan dan mengambarkan pola aktivitas dan diet pada pra lansia. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari STIKES Wira Medika Bali dengan no surat 385/E1.STIKESWIKA/EC/XI/ 2024 pada tanggal 26 November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua Pra lansia di wilayah kerja Puskesmas I Gianyar, Banjar Temesi berjumlah 225 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini Teknik *sampling* yang digunakan adalah Teknik *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Consecutive Sampling.* Sampel dalam penelitian ini sebanyak sebanyak 184 pra lansisa. Peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner aktivitas fisik dan kuesioner diet yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pra lansia yang telah menandatangani *informed consent* didampingi dalam pengisian kuesioner. Pengolahan data dilakukan melalui proses *editing* (penyunting), *coding*, *entry* data dengan bantuan IBM SPSS 27, setelah itu dilakukan tabulasi data. Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran pola aktivitas, diet, dan mengambarkan karasteristik responden yang disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 45-49 tahun yaitu sebanyak 68 responden (37,0%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 99 responden (53,8%), berpendidikan SMA yaitu sebanyak 69 responden (37,6%) dan sebanyak 83 responden (45,1%) bekerja sebagai petani, pedagang dan buruh

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik		F	(%)
Umur	45-49 tahun	68	37,0
	50-54 tahun	65	35,3
	55-59 tahun	51	27,7
	Total	184	100,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	99	53,8
	Perempuan	85	46,2
	Total	184	100,0
Pendidikan	Tidak sekolah	9	4,9
	SD	19	10,3
	SMP	40	21,7
	SMA	69	37,6
	Perguruan Tinggi	47	25,5
	Total	184	100,0
Pekerjaan	Tidak bekerja	15	8,2
	Wiraswasta	48	26,1
	PNS/TNI/Polri	37	20,1
	Petani/Pedagang/Buruh	83	45,1
	Supir truk	1	0,5
	Total 184		100.0

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 2. Pola Aktivitas Pra Lansisa

Pola Aktivitas	Frekuensi (f) Persentase (%)	
Rendah	0	0
Sedang	111	60,3
Tinggi	73	39,7
Total	184	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Data tabel 2 di atas menunjukan bahwa mayoritas tingkat pola aktivitas responden sedang, yaitu sebanyak 111 responden (60,3%).

Tabel 3. Pola Diet Pra Lansia

Karakteristik Diet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	171	92,9
Cukup	13	7,1
Total	184	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa dari 184 responden didapatkan sebanyak 171 responden (92,7%) memiliki diet yang baik.

PEMBAHASAN

Pembahasan Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil identifikasi faktor usia pada pra lansia di Puskesmas I Gianyar dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 45-49 tahun. Hasil yang didapat sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati, et al (2023), di mana dalam penelitiannya mengatakan bahwa sebanyak 16 orang (32%) karakteristik responden pra lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap kejadian hipertensi. Hasil serupa juga dinyatakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2023) yang menyatakan bahwa sebanyak 62 orang pra lansia merupakan kelompok yang banyak mengalami hipertensi (65%). Temuan pada penelitian ini juga mendukung teori bahwa orang pada tahap pra lansia memiliki risiko tinggi menderita hipertensi. Semakin bertambahnya umur, pembuluh darah cenderung kehilangan elastisitas atau kelenturannya karena penurunan produksi kolagen dan elastin, yang membuat dinding pembuluh darah menjadi kaku dan kurang fleksibel. Hal ini menyebabkan pembuluh darah tidak

dapat mengembang dan mengerut dengan efisien saat darah mengalir, sehingga meningkatkan resistansi aliran darah dan berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah (Ekasari, et al 2021).

Berdasarkan hasil identifikasi jenis kelamin pada pra lansia bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marabesy (2022) yang menyatakan bahwa jenis kelamin paling banyak yaitu laki-laki dengan jumlah responden 60 orang (60%) dibandingkan responden perempuan. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Yunus (2021) menemukan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi (59,7%) dibandingkan dengan laki-laki (40,3%). Beberapa teori mengatakan bahwa hipertensi biasanya diderita oleh pria, karena pada wanita profil kekebalan anti inflamasi yang lebih besar dapat bertindak sebagai mekanisme kompensasi untuk membatasi peningkatan tekanan darah dibandingkan pria. Selain itu, pada pria hormon estrogen sangat sedikit bahkan tidak ada yang mana juga dapat mempengaruhi risiko terkena hipertensi (Ekasari, 2021).

Hasil identifikasi juga didapatkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhirisma, et al (2022) yang dalam penelitiannya menyatakan responden hipertensi dengan jenjang pendidikan SMA merupakan responden dengan jumlah terbanyak sebesar 47,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahriah, et al (2021) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa jumlah responden dengan karakteristik pendidikan terbanyak berada pada jenjang pendidikan SMA (37,5%). Penelitian Dhirisma et al, (2022) menyatakan bahwa tingkat pendidikan tinggi tidak menjamin mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pendidikan, tetapi dapat pula diperoleh dengan berbagai cara seperti inisiatif atau dorongan dari orang lain. Selain itu, pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pengalaman dan proses belajar baik secara formal maupun informal.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai petani, pedagang dan buruh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiandari (2022), di mana dalam penelitiannya menyatakan bahwa karakteristik responden yang bekerja lebih banyak dibandingkan yang tidak bekerja (65,1%). Namun hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidina (2019) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa responden yang tidak bekerja (67,2%) lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan yang bekerja. Pola pekerjaan dipengaruhi oleh jenis pekerjaan dimana individu yang melakukan pekerjaan yang aktif secara fisik dapat terlindungi dari risiko hipertensi dibandingkan dengan individu yang melakukan pekerjaan tanpa melakukan aktivitas fisik (Rahayuni, 2024).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa usia 45-59 tahun memang berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi, karena pada rentang usia ini, tubuh mengalami perubahan alami yang bisa mempengaruhi fungsi organ, termasuk pembuluh darah. Tingkat pendidikan cukup mempengaruhi cara seseorang memahami dan mengelola kesehatan, di mana mereka yang berpendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola hidup sehat, yang bisa membantu mereka mencegah hipertensi. Sementara pekerjaan seseorang tidak memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kejadian hipertensi. Faktor pekerjaan memang bisa mempengaruhi gaya hidup, namun dalam penelitian ini, tidak ditemukan hubungan yang jelas antara jenis pekerjaan dengan prevalensi hipertensi pada pra-lansia. Budaya setempat juga mungkin berperan, karena di daerah ini, ada kebiasaan mengonsumsi makanan lawar bai, daging babi, dan kopi dalam tradisi "ngoopin/ngayah" yang bisa berisiko meningkatkan hipertensi. Ditambah lagi, beberapa responden pria memiliki kebiasaan merokok yang diketahui dapat memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, ada juga responden yang memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi, yang mungkin berpengaruh pada peningkatan risiko hipertensi karena faktor keturunan.

Gambaran Pola Aktivitas Fisik Pra Lansia

Berdasarkan hasil identifikasi bahwa tingkat pola aktivitas responden dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al (2023) yang mengatakan bahwa aktivitas fisik pra lansia paling banyak berada pada kategori aktivitas fisik sedang (47%). Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanda, et al (2022) yang dalam penelitiannya mengatakan bahwa aktivitas responden pra lansia paling banyak berada pada aktivitas sedang (79,6%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Carmona-Torres et al. (2021) yang dilakukan di negara Spanyol, di mana temuannya menunjukkan bahwa 2635 peserta (44,1%) memiliki tingkat pola aktivitas yang rendah. Dalam penelitiannya, pola aktiitas yang rendah dikaitkan dengan pernikahan, tingkat pendidikan yang rendah, kerentanan kesehatan mental, kecemasan dan depresi (pada wanita), persepsi diri yang buruk tentang kesehatan dan kelas sosial yang rendah (pada wanita). Selain itu, orang

dengan tingkat pola aktivitas yang rendah mengonsumsi lebih banyak obat dan memiliki multimorbiditas yang lebih tinggi.

Pra lansia harus dapat menjaga kebugaran fisik seiring dengan kebutuhan fisik dan kondisi psikologis dan sosial dengan mengurangi aktivitas yang menuntut fisik. Pra lansia harus mengatur gaya hidupnya dengan baik dan melakukan aktivitas ringan-sedang seperti makan, tidur, istirahat dan bekerja secara seimbang. Aktivitas fisik dan frekuensi aktivitas fisik mingguan disesuaikan dengan usia, yang mana usia pra lansia direkomendasikan minimal 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang per minggu (Yulistanti, 2023). Carmona-Torres et al. (2021) menyampaikan bahwa pola aktivitas memberikan perlindungan yang cukup besar terhadap penyakit kronis (diabetes, hipertensi, dan hiperkolesterolemia) serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Hal serupa disampaikan oleh Latorre-Román et al., (2020), yang menyampaikan bahwa kinerja berjalan pada orang lanjut usia dianggap sebagai biomarker kesehatan yang kuat. Baru-baru ini, diketahui bahwa kecepatan berjalan (≥8 m/s) mengubah prognosis penyakit kardiovaskular, multimorbiditas neuropsikiatri, dan mortalitas pada orang lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa faktor pekerjaan, jenis kelamin, usia, dan pendidikan mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada responden pra-lansia, terutama dalam kategori aktivitas fisik sedang. Pada kelompok usia pra-lansia 50-54 tahun, responden di usia ini mungkin lebih fokus pada kegiatan yang tidak terlalu melelahkan dan lebih memprioritaskan kesejahteraan dan kualitas hidup, yang seringkali melibatkan olahraga dengan intensitas sedang seperti berjalan, berenang, atau bersepeda. Pekerjaan juga menjadi faktornya, mayoritas responden yang bekerja sebagai petani, pedagang, dan buruh mungkin memiliki pola aktivitas yang sedang karena mereka menggabungkan aktivitas fisik yang tidak terus-menerus berat, dengan variasi dalam intensitas dan waktu pengerjaan. Sifat pekerjaan mereka mungkin lebih sering melibatkan kombinasi kegiatan fisik dengan tugas mental atau manajerial, dengan periode yang lebih moderat daripada pekerjaan yang benar-benar memerlukan tenaga fisik maksimal secara terus-menerus. Terkait dengan jenis kelamin, ditemukan bahwa perempuan cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti berjalan kaki atau bersepeda santai, hal ini bisa disebabkan oleh peran perempuan yang lebih banyak terlibat dalam aktivitas rumah tangga atau kegiatan fisik ringan lainnya dibandingkan laki-laki. Faktor sosial budaya juga dapat mempengaruhi pilihan aktivitas fisik ini, di mana perempuan mungkin memiliki kecenderungan untuk lebih memilih aktivitas yang tidak terlalu melelahkan namun tetap bermanfaat bagi kesehatan. Berbeda dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh laki-laki, di mana cenderung lebih tinggi karena pekerjaan mereka yang mengharuskan gerakan fisik yang intens. Selain itu, kegiatan desa seperti gotong royong dan ngayah untuk upacara keagamaan juga mempertinggi aktivitas fisik laki-laki di lokasi penelitian.

Gambaran Diet Pra Lansia

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki diet yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susila, et al (2022) yang dalam penelitiannya mengatakan bahwa setelah dilakukan penyuluhan terkait diet hipertensi pada lansia, sebanyak 14 responden (82%) sudah melakukan diet hipertensi dengan baik. Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Kartinah (2024) yang dalam penelitiannya mengatakan bahwa sebanyak 56,7% responden tidak patuh dalam pemenuhan diet hipertensi sehingga menyebabkan bertambahnya penderita hipertensi dan kambuhnya penyakit hipertensi pada penderitanya. Temuan penelitian Rinarmi (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 39 pra lansia (48,8%) memiliki pola makan baik.

Mayoritas responden menunjukkan pola diet yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Pada kelompok usia 45-54 tahun banyak individu mulai memperhatikan kesehatan mereka dan lebih fokus untuk menjalankan pola makan yang bergizi. Selain itu, meskipun laki-laki lebih dominan dalam menerapkan pola diet yang baik, responden perempuan juga memiliki minat lain untuk mencari informasi saat rapat berlangsung yang terjadi pertukaran informasi, sehingga mempengaruhi pengetahuan individu dan membentuk pola diet yang baik. Faktor pekerjaan dan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat. Para responden yang bekerja sebagai petani, pedagang, atau buruh cenderung mengonsumsi makanan segar dan alami, serta terlibat dalam aktivitas fisik yang moderat, yang mendukung pola diet yang lebih sehat. Tingkat pendidikan juga terbukti mempengaruhi pola diet, di mana responden dengan pendidikan SMA cenderung lebih memperhatikan asupan makanan mereka dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pola diet yang baik.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh teori terkait diet hipertensi pada lansia. Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan dengan melakukan perubahan gaya hidup salah satunya dengan melakukan pengaturan pola makan dengan metode diet. Diet hipertensi merupakan pengaturan pola makan pada penderita hipertensi yang difokuskan pada kandungan rendah garam, makanan bersoda, makanan yang diawetkan, penyedap makanan, minuman teh, kopi dan minuman beralkohol (Rahmaniar, et al 2024). Penelitian oleh Hyunju et al. (2021) menemukan bahwa konsumsi makanan *ultra-processed* berpengaruh dengan risiko sindroma metabolik (diabetes, hipertensi, obesitas, hingga penyakit kardiovaskular) yaitu memiliki peluang 54% lebih tinggi. Pola diet ini menganjurkan untuk mengurangi asupan lemak jenuh hewani secara keseluruhan, mengkonsumsi lebih banyak serat dan kalium dari sayur-sayuran dan buah-buahan serta meningkatkan asupan protein untuk mencegah penyakit di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah Puskesmas I Gianyar, mayoritas karakteristik responden pra-lansia berusia 45-49 tahun (37,0%), berjenis kelamin laki-laki (53,8%), berpendidikan SMA (37,6%), dan bekerja sebagai petani, pedagang, atau buruh (45,1%). Sebagian besar responden memiliki pola aktivitas fisik dengan tingkat sedang (60,3%). Sementara itu, mayoritas responden (92,7%) menunjukkan pola diet yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki pola diet yang baik, pola aktivitas fisik yang sedang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi jika tidak diimbangi dengan kebiasaan sehat lainnya. Oleh karena itu, disarankan agar masyarakat, khususnya pra-lansia untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga rutin dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sebagai upaya deteksi dini hipertensi. Fasilitas kesehatan perlu lebih aktif dalam menyelenggarakan program edukasi mengenai pola hidup sehat, sementara peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas penelitian ini dengan melibatkan lebih banyak responden dan mengeksplorasi intervensi spesifik untuk meningkatkan gaya hidup sehat pada pra-lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Amerika Heart Association (AHA) dalam Kemenkes (2018).Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat.Jurnal; Vol 2, No 2.Desember 2021. Pp 64-74.

Astutisari, I. D. A. E. C., Aaa Yuliati Darmini, A. Y. D., & Ida Ayu Putri Wulandari, I. A. P. W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *6*(2), 79–87. Https://Doi.Org/10.37294/Jrkn.V6i2.50

Baringbing, Eva Prileli & Tambunan, Lensi Natalia. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. Jurnal Surya Medika, 8(3), 176-186

Carmona-Torres, J. M., Cobo-Cuenca, A. I., Pozuelo-Carrascosa, D. P., Latorre-Román, P. Á., Párraga-Montilla, J. A., & Laredo-Aguilera, J. A. (2021). Physical activity, mental health and consumption of medications in pre-elderly people: The national health survey 2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 1–16. https://doi.org/10.3390/ijerph18031100

Derista Hartati, Rika Yulendasari. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Terkait Pencegahan Dan Pengelolaan Kasus Hipertensi Di Kelurahan Tanjung Harapan Kotabumi.*

Dhirisma, et al. (2022). Hubungan antara Tingkat Pendidikan terhadap Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta. Jurnal Akfarindo, 7 (1), 40-44

Ekasari, et al. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penangannya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Fahriah, et al. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan dan Sikap terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kuala Kapuas tahun 2021.

Guntur, G. (2019). *a Conceptual Framework for Qualitative Research: a Literature Studies. Capture* : Jurnal Seni Media Rekam, 10(2), 91–106. https://doi.org/10.33153/capture.v10i2.2447

Handayani, et al. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi pada Lansia. Flabamora Nursing Journal, 3 (1), 13-20

Hyunju, K., Lee, K., Rebholz, C. M., & Kim, J. (2021). Association between unhealthy plant-based diets and the metabolic syndrome in adult men and women: A population-based study in South Korea. *British Journal of Nutrition*, *125*(5), 577–590.https://doi.org/10.1017/S0007114520002895

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2019.

Kemenkes. 2023. "Buku Pedoman Hipertensi 2024." Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 1–71.

Kurniawan, I., & Sulaiman. (2019). Hubungan Olahraga , Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota Artikel Info Diterima : November 2018 Revisi : Desember 2018 Online : Januari 2019. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, *1*(1), 10–17.

Latorre-Román, P. Á., Carmona-Torres, J. M., Cobo-Cuenca, A. I., & Laredo-Aguilera, J. A. (2020). Physical activity, ability to walk, weight status, and multimorbidity levels in older spanish people: The National Health Survey (2009–2017). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(12), 1–13. https://doi.org/10.3390/ijerph17124333

Marabesy, et al. (2022). Hubungan Jenis Kelamin dan Keturunan terhadap Kejadian Hipertensi di Perumnas Blok 2 Waiheru Ambon tahun 2022.

Nasrullah, Dede. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: CV. Trans Info Media

Nurhayati, et al. (2023). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin terhadap Kejadian Hipertensi. Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1 (22), 363-369

Pebriani, R. (2023). Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *18*(2), 1–7.

Pratiwi, E. E., & Sofiana, L. (2019). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik, Jenis Kelamin, Dan Usia Dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *14*(November), 4–9. Https://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jkmi/Index

Pradono, et al. (2020). Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Pebriani, Reski. 2023. "Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis 18(2):1–7.

Rahayuni, et al. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Pekerja di Wilayah Desa Penadaran Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. Jurbal Occupational Health Hygiene and Safety, 2 (1), 222-236

Rahmanda, Auliya & Prajayanti, Eka Dwi. (2022). Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1 (4), 295-301

Rahmaniar, et al. (2024). Panduan Kesehatan Lansia dengan Masalah Hipertensu. Makassar: Eureka Media Aksara

Rinarmi, S. K. (2024). *The Incidence Of Hypertension Among The Elderly*. *3*, 278–287.

Salsabila, et al. (2023). Faktor Risiko Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Paradise Surabaya Oktober 2023. Calvaria Medical Journal, 2 (1), 64-68

Susila, et al. (2022). Perubahan Perilaku Diet pada Lansia Penderita Hipertensi melalui Perminan Kartu Acak Hipertensi. Journal of

World Health Organization (WHO). *Guideline for The Pharmacological Treatment of Hypertension in Adults. Noncommunicable Diseases*. 2021.
P48

World Health Organization (WHO). *Hypertension*. Geneva: WHO. 2021.

Wicaksono, Arif. 2021. Buku Aktivitas Fisik Dan Kesehatan.

Wulandari, Putri & Kartinah. (2024). Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Menjalankan Diet Hipertensi pada Lansia. Holistik Jurnal Kesehatan, 18 (2), 194-210

Yulistanti, Yeni et al. (2023). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis

Yunus, et al. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Hasi Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 8 (3), 229-239