KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh :

CINTHYA AGUSTIN
NIM: P01730122058

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI D III GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

CINTHYA AGUSTIN
NIM : P01730122058

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui
Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 25 Juni 2025

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Tetes Wahyu W, SST., M. Biomed	Desri Suryani, SKM., M. Kes
NIP. 198106142006041004	NIP. 197312051996022001

ii

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

CINTHYA AGUSTIN
P01730122058

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipresentasikan di Hadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 25 Juni 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH.	Yunita, SKM, M. Gizi
NIP. 197502061998032001	NIP. 197506261999032006
Penguji III	**Penguji IV**
Desri Suryani, SKM., M. Kes	Tetes Wahyu W, SST., M. Biomed
NIP. 197312051996022001	NIP. 198106142006041004

Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

iii

BIODATA PENULIS



A. Biodata Diri

1. Nama : Cinthya Agustin
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat Tanggal Lahir : Rena Kandis, 10 Agustus 2004
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status : Belum Kawin
6. Tinggi Badan, Berat Badan : 158 Cm, 40 Kg
7. Agama : Islam
8. No Handphone : 081367387849
9. Email : sintiaagustine46@gmail.com
10. Jurusan : Gizi
11. Prodi : Diploma III Gizi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Riwayat Pendidikan

1. SD : SDN 016 Rena Kandis
2. SMP : SMPN 12 Rena Kandis
3. SMA : MAN 1 Model Kota Bengkulu

Program Studi Diploma III Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Bengkulu Penulisan Karya Tulis Ilmiah, 2 Juni 2025

Cinthya Agustin

GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

ABSTRAK

Latar Belakang : Tekanan darah tinggi dapat meningkat jika status gizi berlebih atau obesitas karena lemak yang menumpuk dalam tubuh, mengakibatkan aliran darah tidak lancar dan akan berdampak pada timbulnya hipertensi. Tidak hanya status gizi pengaturan tekanan darah melibatkan banyak sistem yang dapat disebabkan oleh aktivitas fisik. **Tujuan** : Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025. **Metode** : Desain penelitian deskriptif. Populasi adalah lansia umur 50-61 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini berupa teknik purposive sampling. Data diambil menggunakan pengukuran status gizi menggunakan IMT dan kuesioner aktivitas fisik. Analisis data secara univariat. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukan sebagian responden 36 orang (54,5%) umur 50-61 tahun. Sebagian besar responden 56 orang (84,8%) berjenis kelamin perempuan, sebagian responden 28 orang (42,4%) dengan pendidikan sekolah dasar (SD). Sedangkan sebagian sebesar 43,9% IMT dengan kategori obesitas I dan 40,9% IMT dengan kategori obesitas II. Sedangkan untuk Aktivitas fisik sebesar 48,5% aktivitas fisik sedang dan 24% aktivitas fisik berat. sebagian besar 57 orang (86,4%) yang menderita hipertensi. **Saran** : Diharapkan lansia rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, senam lansia, atau peregangan ringan secara rutin minimal 3–5 kali seminggu. Keluarga diharapkan memberikan dukungan dan pendampingan, terutama dalam menjaga status gizi agar tetap normal dan kegiatan fisik harian lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, Aktivitas Fisik, dan Indeks Massa Tubuh

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Diploma III Nutrition Study Program, Department of Nutrition, Health Polytechnic, Ministry of Health, Bengkulu
Writing Scientific Papers, Juni 2025

Cinthya Agustin

PICTURE OF BODY MASS INDEX AND PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF JEMBATAN KECIL COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY, 2025

ABSTRACT

Background: *High blood pressure can increase if the nutritional status is excessive or obese due to fat accumulation in the body, resulting in impaired blood flow and will have an impact on the emergence of hypertension. Not only nutritional status, blood pressure regulation involves many systems that can be caused by physical activity. Objective: The study aims to determine the description of body mass index and physical activity in elderly people with hypertension in the Work Area of the Jembatan Kecil Health Center, Bengkulu City in 2025.* ***Method:*** *Descriptive research design. The population is elderly aged 50-61 years. The sampling technique in this study was a purposive sampling technique. Data were taken using nutritional status measurements using BMI and physical activity questionnaires. Data analysis was univariate.* ***Results:*** *The results showed that some respondents were 36 people (54.5%) aged 50-61 years. Most respondents 56 people (84.8%) were female, some respondents 28 people (42.4%) with elementary school education (SD). While some were 43.9% BMI with obesity category I and 40.9% BMI with obesity category II. Meanwhile, for physical activity, 48.5% engaged in moderate physical activity and 24% engaged in vigorous physical activity. Most of the 57 people (86.4%) suffered from hypertension.* ***Rionecommendat:*** *It is hoped that the elderly will routinely engage in light physical activity such as walking, elderly gymnastics, or light stretching routinely at least 3–5 times a week. Families are expected to provide support and assistance, especially in maintaining normal nutritional status and daily physical activity of the elderly.*

Keywords: Hypertension, Physical Activity, and Body Mass Index

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita sampaikan atas kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang Maha Sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"Gambaran Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025"** dapat terselesaikan pada waktunya.

Penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Linda Sitompul, SST.,M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz.,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Kepada Bunda Kusdalinah.,SST.,M.Gizi selaku Kaprodi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
4. Kepada Bunda Dr. Emy Yuliantini.,SKM.,MPH selaku Ketua Dewan Penguji
5. Kepada Bunda Yunita,SKM.,M.Gizi selaku Penguji I

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

6. Kepada Bapak Tetes Wahyu W,SST.,M.Biomed selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Kepada Bunda Desri Suryani,SKM.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
8. Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yaitu ibu dan ayah saya yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta kasih dan sayang yang telah ibu dan ayah berikan kepada saya.
9. Teman-teman seangkatan program studi Diploma III Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terima kasih.

Bengkulu, 25 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
BIODATA PENULIS iv
ABSTRAK v
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR BAGAN xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar belakang 1
1.2. Rumusan masalah 4
1.3. Tujuan penelitian 4
1.4. Manfaat penelitian 5
1.5. Keaslian penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
2.1 Hipertensi 8
2.2 Indeks Masa Tubuh 14
2.3 Aktivitas Fisik 20
2.4 Kerangka Teori 24

BAB III METODE PENELITIAN 25
3.1 Desaian Penelitian 25
3.2 Variabel 26
3.3 Tempat dan Waktu Lokasi Penelitian 26
3.4 Defenisi Operasional 28
3.5 Populasi dan Sampel 29
3.6 Teknik Pengumpulan Data 30
3.7 Teknik Pengolahan Data 31
3.8 Analisis Data 32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
4.1 Jalannya Penelitian 33
4.2 Hasil Penelitian ..... 34.
4.3 Pembahasan 37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47
DAFTAR PUSTAKA 49
LAMPIRAN 54

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Klasifikasi Keaslian Penelitian	7
Tabel 1.2	Klasifikasi Tekanan Darah	9
Tabel 2.2	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	15
Tabel 2.3	Klasifikasi Aktivitas Fisik	23
Tabel 3.1	Definisi Operasional	26
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	34
Tabel 4.2	Frekuensi Indeks Massa Tubuh	35
Tabel 4.3	Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia	36
Tabel 4.4	Frekuensi Aktivitas Fisik	37

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.4	Kerangka Teori	24
Gambar 2.5	Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed Consent	56
Lampiran 2	Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden	57
Lampiran 3	Surat Ethical Exemption	58
Lampiran 4	Surat Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik	59
Lampiran 6	Surat Kepala Puskesmas Jembatan Kecil	61
Lampiran 7	Surat Selesai Penelitian	62
Lampiran 8	Kuesioner Penelitian Aktivitas Fisik	63
Lampiran 9	Kuesioner Indeks Massa Tubuh	65
Lampiran 10	Master Tabel	66
Lampiran 11	Dokumentasi Kegiatan	69

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu