

# HUBUNGAN ASUPAN SERAT,TINGKAT STRES,DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PRALANSIA DAN LANSIA DI LUBANG BUAYA DAN KAMPUNG TENGAH, JAKARTA TIMUR

Etih Cahya Fitrianti

## Abstrak

Tekanan darah tinggi didefinisikan tekanan darah sistolik dan diastolik yang sama dengan atau di atas 140 mm Hg dan 90 mm Hg (JNC VIII, 2013). Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan karakteristik umur 45-75 tahun keatas dengan rata-rata sebesar 58,33 % (Riskesdas, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan serat, tingkat stress, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia. Metode penelitian bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional* diikuti oleh 80 responden dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data yang diambil, pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer*, asupan serat menggunakan formulir *Food Recall 2 x 24 jam*, tingkat stress dengan kuesioner *DASS-14*, dan aktivitas fisik dengan kuesioner *Baecke*. Pengolahan data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan serat ( $p\text{ value} = 0,007$ ), tingkat stres ( $p\text{ value} = 0,000$ ), dan aktivitas fisik ( $p\text{ value} = 0,022$ ) dengan tekanan darah. Kesimpulan penelitian ini, yaitu ada hubungan antara asupan serat, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur

**Kata Kunci :** Tekanan Darah, Asupan Serat, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik.

# **THE RELATIONSHIP OF FIBER INTAKE , STRESS LEVEL, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE OF PRE ELDERLY AND ELDERLY IN LUBANG BUAYA AND KAMPUNG TENGAH , EAST JAKARTA**

**Eti Cahya Fitrianti**

## **Abstract**

High blood pressure is defined as systolic blood pressure and diastolic blood that is equal to or above 140 mm Hg and 90 mm Hg (JNC VIII, 2013). In 2018, the prevalence of hypertension in Indonesia is based on the characteristics of the age 45-75 years and above with an average of 58.33% (Riskesdas, 2018). The aimed of this study was to determine of fiber intake, stress levels, and physical activity with blood pressure in pre elderly and elderly. This research method is observational with cross sectional approach followed by 80 respondents with simple random sampling technique Data collection was taken, namely blood pressure measurement using a Sphygmomanometer , fiber intake using the Food Recall form 2 x 24 hours, stress levels with the DASS-14 questionnaire, and physical activity with the Baecke questionnaire. Data processing was analyzed by univariate and bivariate using Chi-Square test. The results of bivariate analysis showed a significant relationship between fiber intake (p value = 0.007), stress level (p value = 0,000), and physical activity (p value = 0.022) with blood pressure. There is a relationship between fiber intake, stress level, and physical activity with blood pressure in the elderly and elderly in Lubang Buaya and Kampung Tengah, East Jakarta

**Keywords:** Blood Pressure, Fiber Intake, Stress Level, Physical Activity