

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Pengaruh Konseling Gizi Dan Senam Lansia Terhadap Pola Makan (Asupan Natrium, Asupan Lemak, Asupan Serat), Status Gizi Dan Status Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Di Posbindu Desa Sukamulya Kecamatan Mekarjaya Kabupaten Pandeglang Tahun 2017

Fahmi Diina Amallia

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=73831&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko yang paling sering berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi, salah satunya adalah gangguan sirkulasi darah atau hipertensi. Salah satu cara untuk mengendalikan hipertensi pada lansia adalah dengan konseling gizi dan rutin senam lansia. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Konseling Gizi dan Senam Lansia Terhadap Pola Makan (Asupan Natrium, Asupan Lemak, Asupan Serat), Status Gizi dan Status Hipertensi pada Pralansia dan Lansia Di Posbindu Desa Sukamulya Kecamatan Mekarjaya Kabupaten Pandeglang Tahun 2017.

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen (eksperimen semu). Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan sampling jenuh, dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Terbagi dalam 4 kelompok , yatu kelompok control, kelompok perlakuan 1 yang diintervensi konseling, kelompok perlakuan 2 yang diintervensi senam lansia, kelompok perlakuan 3 yang diintervensi konseling dan senam lansia. Teknik analisis data menggunakan uji statistic ?uji paired t?. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah status hipertensi. Variabel independent terdiri dari karakteristik responden (usia, jenis kelamin, status pekerjaan, kebiasaan merokok, besarnya penghasilan), pola makan (asupan natrium, asupan serat, asupan lemak), dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan 88.3% berjenis kelamin perempuan, 90% berusia 45-60 tahun, 76,67% tidak bekerja, 98,3% berpenghasilan di bawah UMR, dan 86.67% tidak merokok. Penurunan asupan natrium dan lemak terbesar antara sebelum dan sesudah intervensi ada pada kelompok perlakuan 3, serta kenaikan asupan serat tertinggi sebelum dan sesudah intervensi ada pada kelompok perlakuan tiga. Hasil uji beda dengan uji ?paired T? menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah intervensi asupan natrium ($p=0.001$), asupan lemak ($p=0.001$), asupan serat (0.001), pola makan (0.001), status gizi ($p=0.001$) dan status hipertensi (0.001) pada kelompok perlakuan ketiga yang diintervensi dengan konseling dan senam lansia.