

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DIPADUKUHAN KARANG TALUN,
WUKIR SARI, IMOIRI 1, BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

AFRIANTO SUSANTO SEINGO

KP.20.01.440

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2024**



SKRIPSI
GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DIPADUKUHAN KARANG TALUN
WUKUR SARI IMOIRI BANTUL

Disusun Oleh :

Afrianto Susanto Seingo

KP.2001440

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal *24 Juli 2024*...

Susunan Dewan Pembimbing


Penguji 1


Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes

Penguji II/ Pembimbing Utama


Fransiska Tatoo Dua Lembang, S.Kep.,Ns.,M.Kes


Penguji III / Pembimbing Pendamping


Ns. Nur Anisah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kj.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, *19. Agustus 2024*

Ketua prodi keperawatan program sarjana


Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.



PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afrianto Susanto Seingo

NIM : KP.2001440

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Gambaran Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta,

Yang membuat pernyataan,

Afrianto Rp. 10.000

.....
NIM.

KATAPENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini yang berjudul “Gambaran pola makan palansia penderita hipertensi Dipadukuhan karang talun wukir sari bantul yogyakarta”. Laporan penelitian ini disusun sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Dalam proses penyelesaian laporan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
 2. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
 3. Fransiska Tatto Dua Lembang S. Kep , Ns.,M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu saya dalam penyusunan laporan proposal ini.
 4. Nur Anisah S.Kep Ns.,M.Kep., SP.J selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu saya dalam penyusunan laporan proposal ini.
 5. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes,selaku dosen penguji yang telah banyak membantu,memberikan masukan dan dukungan kepada peneliti dalam menyusun laporan penelitian ini.
 6. Kedua orang tua tercinta dan keluarga besar yang telah banyak memberikan dukungan, nasihat, serta doa – doa untuk saya.
 7. Semua teman-temanku yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.
- Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi para pembaca.

Yogyakarta,.....2024

(Afrianto Susanto Seingo)

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DIPADUKUHAN KARANG TALUN,
WUKIR SARI,IMOGIRI 1, BANTUL
YOGYAKARTA**

Afrianto Susanto Seingo¹, Fransiska Tatto Dua Lembang², Nur Anisah³

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi atau Penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan angka 2 bawah (diastolic) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (sphygmo manometer) ataupun alat digital lainnya keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekan diastolik lebih dari 90 mmHg.**Tujuan Penelitian:** Mengetahui Gambaran Antara Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi DiPadukuhan Karang Talun ,Wukir Sari Imogiri 1, Bantul Yogyakarta.**Metode penelitian:** Penelitian ini Kuantitatif analitik, dengan desain cross sectional. Populasi penelitian ini adalah 80 responden lansia, teknik pengambilan sampel adalah Purposive Sampling dalam penelitian ini adalah sebanyak 44 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan Spearman Rank.**Hasil:** Hasil uji statistik analisis bivariat dengan rumus Spearman Rank antara gambaran pola makan pada lansia penderita hipertensi diperoleh nilai signifikan yaitu $0,00 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada gambaran yang signifikan antara pola makan dan lansia penderita hipertensi.**Kesimpulan:** Ada Gambaran Yang Signifikan Antara Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Padukuhan Karang Talun,Wukir Sari,Imogiri 1,Bantul Yogyakarta.

Kata kunci : Pola Makan,Penderita Hipertensi,Lansia

¹ Mahasiswa Prodi keperawatan program sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta
DESCRIPTION OF EATING PATTERNS IN ELDERLY PATIENTS
HYPERTENSION IS ACCORDED TO KARANG TALUN,
WUKIR SARI, IMOIRI 1, BANTUL
YOGYAKARTA
Afrianto Susanto Seingo¹, Fransiska Tatto Dua Lembang², Nur Anisah³

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal as indicated by the systolic number (upper part) and the bottom 2 number (diastolic) on a blood pressure examination using a blood pressure measuring device, either in the form of a mercury cuff. (sphygmomanometer) or other digital devices when the systolic blood pressure is more than 130 mmHg and the diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. **Research Objective:** To determine the characteristics of eating patterns among elderly people suffering from hypertension in Padukuhan Karang Talun, Wukir Sari Imogiri 1, Bantul Yogyakarta. **Research method:** This research is quantitative analytical, with a cross sectional design. The population of this study was 80 elderly respondents, the sampling technique was purposive sampling of 44 people. Data collection tools use questionnaires and data analysis uses Spearman Rank. **Results:** The results of statistical tests of bivariate analysis using the Spearman Rank formula between the description of eating patterns in elderly people with hypertension obtained a significant value, namely $0.00 < 0.05$, which shows that there is a significant picture between eating patterns and elderly people with hypertension. **Conclusion:** There is a significant difference between the eating patterns of elderly people suffering from hypertension in Padukuhan Karang Talun, Wukir Sari, Imogiri 1, Bantul Yogyakarta. **Keywords:** Diet, Hypertension Sufferers, Elderly

¹ Students of Nursing (S1) Study Program and Nurses STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
B. Kerangka Teori	30
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotes	31
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Jenis dan Rancangan Penelitian...	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian...	32
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
F. Alat Penelitian	36
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	36
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	36
I. Jalannya Penelitian	40
J. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	43
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) menetapkan usia 60 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung cara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Penurunan organ tubuh pada lansia akibat dari berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (WHO, 2019)

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 60 tahun (WHO, 2019). Lanjut usia juga merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh lansia akibat berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh (Sunaryo, 2017). Jumlah lansia semakin meningkat dari tahun ke tahun, populasi lansia di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 23,66 juta jiwa (9,03%) dan diperkirakan akan meningkat setiap tahunnya

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas normal. Hipertensi juga merupakan masalah yang perlu diwaspadai karena tidak ada tanda gejala yang khusus pada penyakit hipertensi yang terjadi pada lansia dan pada beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Orang-orang akan sadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Wulansari, 2019).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Meningkatnya prevalensi hipertensi menyebabkan lebih banyak kematian setiap tahunnya

dan meningkatkan risiko komplikasi terutama pada lansia (WHO 2019). Diperkirakan sekitar 1,28 miliar seorang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun menderita hipertensi diseluruh dunia (WHO 2019) Selain itu, sekitar 46% seorang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, sementara hanya 1/5 atau (21%) seseorang dewasa dengan hipertensi yang dapat mengatur gaya hidup mereka melalui gaya hidup sehat. (WHO 2019).

Data hipertensi di Indonesia menunjukkan hasil yang progresif sebagai penyebab utama morbiditas dan mortalitas, penatalaksanaan hipertensi di Indonesia umumnya telah dilaksanakan diberbagai tingkatan fasilitas kesehatan baik primer dan sekunder (Kemenkes RI, 2017). Secara statistic prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan sekitar 30-40% pada orang dewasa dan meningkat progresif prevalensinya seiring dengan bertambahnya usia, dimana diketahui terdapat >60% lansia mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2017). Menteri Kesehatan mencatat bahwa jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 36 juta jiwa pada tahun 2025 dengan kondisi berisiko tinggi terkena penyakit degeneratif termasuk hipertensi (Kemenkes RI, 2017)

Hipertensi menjadi ancaman bagi kesehatan masyarakat karena dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Kemenkes RI, 2019). Menurut data Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 23,7% dari 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 terjadi akibat hipertensi (Kemenkes, 2019). Sehingga sangat penting untuk mendeteksi penyakit hipertensi lebih awal agar segera mendapatkan pengobatan yang sesuai (Mulyadi, 2019)

Penderita hipertensi memerlukan pengobatan yang berkelanjutan agar tekanan darah dapat terkontrol dan terhindar dari komplikasi (Wahyudi *et al.*, 2020). Hipertensi dapat dikontrol atau dikendalikan dengan self care management dan memodifikasi gaya hidup (Wahyudi *et al.*, 2020). Individu yang memiliki penyakit kronis akan mengalami perubahan yang signifikan

dalam kegiatan sehari-hari, diperlukannya self care management untuk menghindari komplikasi dan menurunkan gejala maupun risiko dari komplikasi (Anshari, 2020). Dampak yang dapat timbul 5 apabila tidak menerapkan self care management diantaranya penyakit hipertensi atau tekanan darah yang tidak terkontrol, dan menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit gagal jantung, dan gagal ginjal (Anshari, 2020).

Tabel 1.1

Lansian Yang Mengalami Hipertensi (Diy)

No	Kabupaten/kota	Jumlah hipertensi
1.	KAB.Bantul	58.694
2.	KAB.Kulonprogo	51.403
3.	KAB.Sleman	47.351
4.	KAB.Gunung kidul	39.053
5.	Yogyakarta	28.420
Total		224.921

Sumber : Dinas Kesehatan DIY 2023

Berdasarkan tabel di atas data dari Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2022 masalah hipertensi pada lansia di kabupaten DIY sebanyak 224.921 orang. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta kasus hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Bantul dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 58.694 kasus.

Pola makan merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Syaharani Adzra, 2022). Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit.

Pola makan adalah suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes, 2019)

Pada umumnya masyarakat Kabupaten Bantul suka mengonsumsi makanan yang asin dan guri, yang paling utama dan yang paling sering dikonsumsi adalah ikan asin, ikan mujair, serta makanan yang mengandung kolesterol tinggi, seperti makanan rendang, santan, jeroan, soto kambing, gorengan dan berbagai olahan daging yang memicu tekanan darah tinggi, serta makanan cepat saji yang mengandung lemak jenuh dan garam dengan kadar tinggi. Mereka yang senang makan-makanan asin, berlemak dan gurih berpeluang besar terkena hipertensi. Kandungan Na (*Natrium*) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik. Inilah menyebabkan hipertensi (Nugroho, Da Costa, *et al.*, 2019)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 februari 2024 dipadukan Karang Talun terhadap 10 lansia yang mengalami hipertensi, 5 diantaranya memiliki riwayat hipertensi selama 4-5 tahun dengan pengobatan rutin ketika merasa pusing, tegang bagian tengkuk dan lansia mengatakan sering konsumsi makanan yang tinggi garam dan berlemak. 5 lansia lainnya menderita hipertensi sekitar kurang dari 2 tahun lansia mengatakan minum obat anti hipertensi dan lansia tidak tahu mengenai makanan yang harus dikonsumsi. Dampak yang timbul jika konsumsi makan yang tinggi garam dan berlemak akan beresiko terjadinya hipertensi dan dapat menyebabkan penyakit stroke. Lansia mengatakan merasa takut dengan penyakit hipertensi karena sering tekanan daranya tinggi. Jumlah makanan yang dikonsumsi lansia penderita hipertensi tidak seimbang dan tidak sesuai dengan jumlah kalori yang dibutuhkan. Sedangkan Jumlah makanan yang harus dikonsumsi lansia hendaknya mempunyai porsi yang seimbang antara karbohidrat (60-65%), protein (15% protein ikan, 100% protein hewani dan 75% protein nabati), dan lemak (20-25% dari total kal/hari) dan lansia melebihi porsi makan yang harus dikonsumsi setiap hari serta makanan yang harus dihindari.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran pola makan padan lansia penderita hipertensi Di Wilayah Padukuhan Karang Talun Wukur Sari Bantul Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Bagaimana Gambaran pola makan padan lansia penderita hipertensi dikelurahan Wukirsari, padukuhan Karang Talun, Bantul ,Yogyakarta” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran pola makan padan lansia penderita hipertensi diKelurahan Wukir Sari Padukuhan Karangtalun Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran pola makan pada lansia Penderita hipertensi di Kelurahan Wukirsari Padukuhan Karang Talun Bantul Yogyakarta
- b. Untuk mengetahui Pengetahuan pada lansia Penderita hipertensi di kelurahan Wukirsari Padukuhan Karang Talun Bantul Yogyakarta.
- c. Untuk mengetahui karakteristik responden lansia Penderita hipertensi di Kelurahan Wukirsari Padukuhan Karang Talun Bantul Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan Gambaran Pola Makan Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Dipadukuhan Karangtalun Desa Wukirsari Bantul Yogyakarta.

2. Manfaat pkraktis

- a. Bagi perawat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perawat sebagai bahan referensi dalam pengembangan pelayanan terhadap lansia yang mengalami hipertensi.

b. Bagi puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dan masukan bagi petugas kesehatan di padukuhan Karang Talun desa Wukirsari Bantul Yogyakarta.

c. Bagi lansia

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber informasi dalam Gambaran pola makan dengan kejadian hipertensi

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Materi penelitian

Ruang lingkup yang penulis bahas berhubungan dengan persyaratan gelar sarjana keperawatan.

2. Responden/Subyek Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi di Padukuhan karang talun Desa wukirsari Bantul Yogyakarta .

3. Tempat penlitian

Penelitian ini rencana telah dilakukan dipadukuhan Karangtalun desa Wukirsari Bantul Yogyakarta.

4. Waktu penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan februari - april 2024

F. KEASLIAN PENELITIAN

Peneliti	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan
(Choirun Anisah & Umdatus Soleha, 2017)	Gambaran pola makan pada penderita hipertensi yang Menjalani rawat inap di rsud syarifah ambami Rato ebu kabupaten bangkalan – madura	Penelitian sebelumnya dan peneliti ini sama-sama menggunakan responden lansia yang mengalami hipertensi	Peneliti sebelumnya menggunakan Jenis penelitian ini adalah penelitian <i>deskriptif</i> , -Penelitian ini di lakukan di tempat yang berbeda dengan jenis penelitian kuantitatif
(A Nugroho <i>et al.</i> , 2019)	Gambaran pola makan menyebabkan Kejadian penyakit tidak menular (diabetes mellitus, obesitas, dan Hipertensi) di wilayah kerja puskesmas Cebogan, kota sala tiga	penelitian sebelumnya dan penelitian ini sama-sama respondennya lansia yang mengalami hipertensi .	Peneliti sebelumnya menggunakan Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Data yang dikumpulkan yaitu data primer dengan menggunakan <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i> dan <i>Food Recall</i> . Penelitian ini di lakukan di tempat yang berbeda dengan jenis penelitian kuantitatif
(Nova Elvia & Muhammad Arifin Siregar, 2018)	Gambaran pola konsumsi pangan dan pola penyakit pada usia lanjut di wilayah kerja puskesmas tapaktuan kecamatan tapaktuan kabupaten aceh selatan	Penelitian sebelumnya dan penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan metode analitik.	Penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian bersifat deskriptif, dengan desain cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tapaktuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tapaktuan Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan yaitu sebanyak 638 orang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang Gambaran Pola makan pada lansia penderita Hipertensi dipadukuhan karang talun,wukir sari bantul yogyakarta dapat disimpulkan bahwa

1. Responden memiliki pola makan yang tidak baik (54,5%)
2. Responden Pendidikan paling banyak SD dengan jumlah (43,2%), SMA/SMK (11,4%).
3. Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah hipertensi ringan (52.3%) dan hipertensi sedang (13,6 %) .
4. Adanya gambaran yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada lansia dipadukuhan karang talun didapatkan p-value=0,00 ($p<0,05$).

B. SARAN

1. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi mahasiswa S1 Keperawatan program sarjana dalam melakukan praktik keperawatan komunitas,gerontik,dan pada usia lanjut.
2. Bagi perawat
Hasil penelitian ini menjadi bahan pertimbangan bagi pihak Puskesmas untuk meningkatkan pelayanan pada lansia yang menderita hipertensi.
3. Bagi lansia dan keluarga di Padukuhan karang talun
Hasil penelitian ini menjadi masukan bagi lansia bahwa gambaran pola makan berhubungan dengan hipertensi pada lansia dan untuk keluarga lansia tersebut supaya dapat memahami bahwa lansia yang menderita hipertensi itu juga berkaitan dengan pola makan sehingga dapat memberikan perawatan yang maksimal bagi lansia.
4. Bagi peneliti
Hasil penelitian ini menjadi bahan masukan dan bisa memberikan tambahan pengetahuan serta informasi khususnya tentang cara

meningkatkan pola makan yang baik bagi penderita hipertensi dan dapat digunakan untuk sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya*.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- A Nugroho, K. P., Rr Maria Dyah Kurniasari, R., Noviani, T., Studi Ilmu Gizi, P., Kedokteran dan Imu Kesehatan, F., & Kristen Satya Wacana, U. (2019). Gambaran pola makan sebagai penyebab kejadian penyakit tidak menular (diabetes mellitus, obesitas, dan hipertensi) di wilayah kerja puskesmas cebongan, kota salatiga. In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari*.
- Ayu Pertiwiningrum, D., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran Self Efficacy Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2148–2156. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.990>
- Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Azizah, Penerapan Slow Deep Breathing 607 penerapan slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi implementation of slow deep breathing on blood pressure in hypertension patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- B, H., Akbar, H., Langingi, A.R.C., & Hamzah, St. R.(2021). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*,5(1),194–201.<https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- brunar, & suddar. (2016). *Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia salt consumption pattern with hypertension*

- in elderly. Jurnal wacana kesehatan volume 5, nomor 1, juli 2016 e-issn 2544-6251.*
- Brunner, & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC. Diakses pada tanggal 19 januari 2018.*
- Choirun Anisah, & Umdatul Soleha. (2017). Gambaran pola makan pada penderita hipertensi yang menjalani rawat inap di irna f rsud syarifah ambami rato ebu kabupaten bangkalan – madura. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Surabaya.*
- Clarisa, G. A. Della, Nuryanto, K., Sandra P, I. P. G. Y., & Damayanti, I. A. M. (2021). Hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di puskesmas ubud i. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 5(2), 80–86.* <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i2.323>
- Dewantara Sherika Putri, Iyos Sutresna, & Delli Yuliana Rahmat. (2023). Gambaran pola makan pada lansia penderita hipertensi. *Universitas Pendidikan Indonesia, 4(2774–5848).*
- Kemenkes, R. (2019). *Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 22 Mei 2019.*
- Kemenkes RI. (2017). *Infodatin Hipertensi. Jakarta: kementerian kesehatan RI.(diakses 19 Desember 2017).*
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan sawangan baru kota depok tahun 2015. *Biomedika, 7(2).* <https://doi.org/10.23917/biomedika.v7i2.1899>
- Masan Leton, E., Mahaji Putri, R., Mazarina Devi, H., Studi Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Tribhuwana Tungadewi, U. (2022). Tahun 2022, hal 486-500 Berhubungan Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 10(3), 486.*

- Mulyadi, A. (2019). Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.740>
- Notoatmojo. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan ,edisi 4,rineka cipta;Jakarta.*
- Notoatmojo, s. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan ,edisi 4,rineka cipta;Jakarta.*
- Nova Elvia, & Muhammad Arifin Siregar. (2018). Gambaran pola konsumsi pangan dan pola penyakit pada usia lanjut di wilayah kerja puskesmas tapaktuan kecamatan tapaktuan kabupaten aceh selatan. *Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.*
- Nova Fridalni, N., Devi Syarief, Mb., Afrizal, Mk., Ns Zulham Efendi, Mk., Yani Maidelwita, Mk., Asriwan Guci, Mb., & Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang -Sumatera Barat, J. (n.d.). *STIKes MERCUBAKTIJAYA TAHUN 2017 Publisher STIKes MERCUBAKTIJAYA.*
- Nugroho, K. P. A., Da Costa, J. F., Triandhini, R. L. N. K. R., & Indriati, S. R. (2019). Gambaran Pola Makan Lansia Obesitas dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga. *Journal of Health*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.30590/vol6-no1-p16-23>
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Purba, R. H. B. (2021). *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.*
- Rahmanda, A., Dwi Prajayanti, E., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu*

- Lansia Desa Tremas Pacitan*. 1(4), 295–301. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1091>.
- Santiya Anbarasan, S. (2015). Gambaran kualitas hidup lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas rendang pada periode 27 february sampai 14 maret 2015. *Intisari Sains Medis*, 4(1), 113–124. <https://doi.org/10.15562/ism.v4i1.57>
- Sarihati, I. G. A. D., Pratiwi, P. D., & Swastini, I. G. A. A. P. (2021). Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas II Mendoyo. *Jurnal Analis Kesehatan*, 10(2), 75. <https://doi.org/10.26630/jak.v10i2.2956>
- Sugiyono P.D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*
- Sunaryo. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*.
- Syahrani Adzra. (2022). Gambaran hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien penderita hipertensi: studi literature review. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia*.
- Wahyudi, W. T., Herlianita, R., & Pagis, D. (2020). Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 110–117. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1843>
- WHO. (2019). *A Global brief on hypertension: Silent killer, global public health crises (World Health Day 2019)*. Geneva: WHO. 2019..
- WHO. World Health. (2015). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi 2015*. Geneva: World Health Organization; 2015.
- Wulansari, Jayanti. (2019). *Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pengetahuan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Moewardi Surakarta*. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. . 5.