

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

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



LEMBAR PENGESAHAN
GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DIPADUKUHAN KARANG TALUN
WUKUR SARI IMOIRI BANTUL
YOGYAKARTA

Disusun Oleh :


Afrianto Susanto Seingo

KP.2001440


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

Susun Dewan Penguji

Dewan Penguji


Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.KES
Penguji I / Pembimbing Utama


Fransiska Tatoo Dua Lembang, S.Kep.,Ns.,M.Kes
Penguji II / Pembimbing Pendamping


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

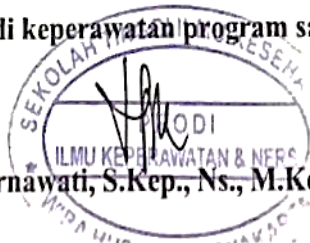


Naskah publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 19-08-2024...

Ketua prodi keperawatan program sarjana


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



**GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DIPADUKUHAN KARANG TALUN,
WUKIR SARI, IMOIRI 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 *Sperman 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

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) menetapkan usia 60 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara 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 mengkat setiap tahunnya .

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas 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 memeeriksakan 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 resiko 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 sering 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 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 makana 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 darahnya 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.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif desain analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. *Cross Sectional* adalah pengambilan data variabel bebas dan variabel tergantung dilakukan sesekali seaktu pada saat yang bersamaan. Populasi dalam penelitian adalah lansia dengan hipertensi dipadukan Karang Talun, Kabupaten Bantul Yogyakarta. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 80 populasi lansia. Alat ukur menggunakan kuesioner. Data di olah dan dianalisa menggunakan *sperman-rank*.

HASIL

a. Karakteristik responden

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

Umur	f	%
60-65 tahun	18	40,9
66-70 tahun	14	31,8
71-75 tahun	9	20,5
76-80 tahun	3	6,8
Total	44	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	50
Perempuan	22	50
Total	44	100
Pendidikkan		
Tidak sekolah	14	31,8
SD	19	43,2
SMP	6	13,6
SMA/SMK	5	11,4
Total	44	100
Pekerjaan		
Petani	24	54,5
Ibu rumah tangga	20	45,5
Total	44	100

Sumber :Data Terolah 2024

Berdasarkan Distribusi frekuensi tabel 1.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur yang paling banyak pada usia 60-65 tahun dengan jumlah 18 responden (40,9%) umur yang paling sedikit 76-80 tahun 3 responden (6,8%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak laki-laki 22 responden (50%) dan perempuan dengan jumlah 22 responden (50%). Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan paling banyak SD dengan jumlah 19 responden (43,2%), yang paling sedikit SMA/SMK 5 responden (11,4%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan paling banyak Tani 24 responden (54,5%) dan IRT 20 responden (45,5%).

Tabel 1.5 Karakteristik responden
Berdasarkan Tekanan Darah

Tekanan darah	f	%
Normal	8	18,2
Hipertensi ringan	23	52,3
Hipertensi sedang	6	13,6
Hipertensi berat	7	15,9
Total	44	100

Sumber :Data Terolah 2024

Berdasarkan tabel 1.5 Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah paling banyak hipertensi ringan 23 responden (52.3%) dan yang paling sedikit hipertensi sedang 6 responden (13,6 %) .

Tabel 1.6 Karakteristik responden
Berdasarkan Pola Makan

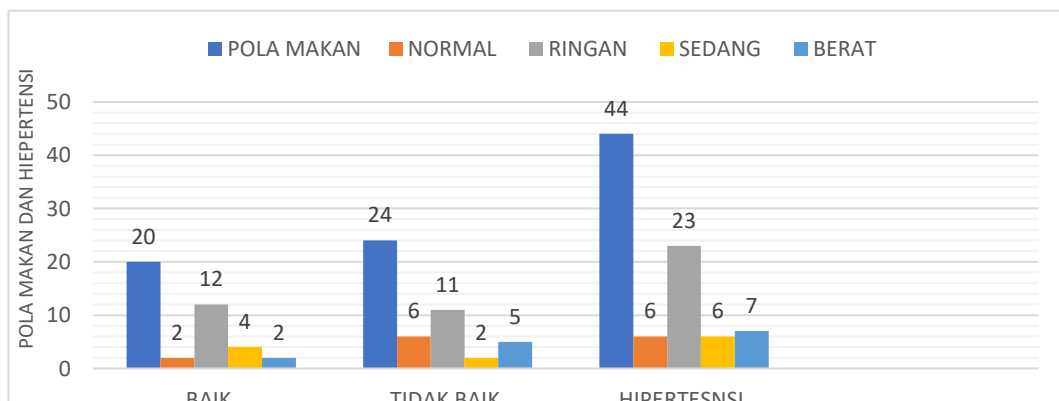
Polamakan	f	%
Baik	20	45.5
Tidak baik	24	54.5
Total	44	100

Sumber : data terolah 2024

Tabel 1.3 menunjukkan pola makan pada lansia dipadukan karang talun paling banyak tidak baik sebanyak 24 responden (54.5%) dan baik sebanyak 20 responden (45.5%).

b. Analisa Univariat Berdasarkan Variabel Penelitian

Hasil analisis penelitian meliputi pola makan dan kejadian hipertensi, dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Sumber : data terolah 2024

Berdasarkan tabel 2.2 diatas menunjukkan bahwa hasil tabulasi silang pola makan dengan hipertensi di ketahui dari 44 responden terdapat yang hipertensi ringan 23 orang dengan pola makan baik 12 (52,1%) dan pola makan tidak baiak 11 (47,8%) yang hipertensi sedang 6 orang dengan pola makan baiak 4 (9,0%) dan pola makan tidak baiak 2 (4,5%)

- c. Hasil Analisis Bivariat gambaran Pola Makan pada lansia penderita Hipertensi dipadukhan karang talun

Tabel .3 gambaran Pola Makan pada lansia penderita Hipertensi Dipadukuhan karang talun

Variabel	Correlations	p.value	Keterangan
Pola makan dan hipertensi	0,027	0,00	Signifikan

Sumber : Data Terolah 2024

Berdasarkan Tabel 2.3 menunjukkan dari hasil uji Sperman's rho menggunakan program *SPSS statistics 25 for windows* tentang gambaran Pola Makan Pada lansia penderita Hipertensi dipadukuhan karang talun. Dari hasil uji spearman's rho menunjukkan hasil nilai signifikansi ($\alpha=0,00$), dimana hasil value $<0,00$ maka H_a diterima H_0 ditolak hal ini menunjukkan bahwa ada gambaran antara kedua variabel yaitu antara variabel pola makan dengan variabel hipertensi. Hasil perhitungan $r_s = 0,027$ menunjukkan ada hubungan yang rendah antara gambaran pola makan dengan hipertensi. Arah korelasi pada perhitungan r_s yaitu positif, artinya semakin tidak baik pola makan semakin tinggi hipertensi pada lansia di padukuhan karang talun. Tabel 1.1 Karakteristik Responden

PEMBAHASAN

A. PEMBAHASAN

1. Pola Makan Lansia

Berdasarkan Tabel 1.3 hasil penelitian pola makan pada lansia dipadukuhan karang talun paling banyak didapatkan pola makan yang tidak baik sebanyak 24 orang (54,5%) lansia mengatakan bahwa sering konsumsi makanan (gorengan ,mie instan, ikan asin, ikan sarden, daging ayam, tempe dan susu) yang mengandung hiepertensi tinggi dan pola makan yang baik sebanyak 20 orang

(45,5%). Mayoritas hasil penelitian ini adalah pola makan yang tidak baik, hal tersebut terlihat pada hasil kuisioner pola makan yang tinggi dengan pola makan tidak baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di dapatkan hasil dari pola makan lansia panling banyak pola makan tidak baik karena sering konsumsi makanan (gorengan ,mie instan, ikan asin, ikan sarden, daging ayam, tempe dan susu yang mengandung lemak). Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan hipertensi (tekanan darah tinggi) melalui beberapa mekanisme yang saling terkait dengan pola makan yang tidak sehat terhadap lansia .makanan yang tidak sehat bagi lansia konsumsi garam,lemak,gula ,alcohol,pola makan tidak teratur, dapat menyebabkan terjadi hipertensi pada lansia di padukahan karang talun.

Peneliti ini Berasumsi bahwa pola makan lansia yang ada dipadukahan karang talun mengalami pola makan yang tidak baik, disebabkan oleh pola makan yang masih kurang seimbang karena lansia dipadukahan karang talun tersebut masih banyak yang mengkonsumsi sumber lemak seperti susu , keju, santan, fastfood (makanan cepat saji), *soft drink*. Seperti lansia yang berada dpadukahan karang talun, responden yang hampir setiap hari hanya mengkonsumsi nasi, mie dan telur dikarenakan kebanyakan lansia hanya tinggal sendirian atau dengan suami/istrinya, karena kebanyakan dari keluarganya merantau kekota.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mahmudah *et al.*, 2015) yang mengatakan bahwa pola makan tidak baik terjadi terkait kurangnya mengkonsumsi sumber karbohidrat, protein, lemak, serat serta kurangnya pengetahuan, aktivitas yang harus dilakukan untuk penerapan perilaku sehat sehingga hal tersebut sebagai salah satu cara meningkatkan hipertensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Mahmudah *et al.*, 2015) yang menunjukkan bahwa 67,7% responden yang memiliki pola makan kurang baik dan 32,3% yang memiliki pola makan yang baik.

Adapun makanan yang mempengaruhi pemilihan makanan pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai kompleks seperti: jenis makanan dan jumlah

makanan. Jenis makanan adalah makanan pokok terdiri dari nasi, sayur, lauk-pauk, buah, dan susu. Diet ini diberikan pada pasien dengan odema, asitesis, dan hipertensi berat. Pada pengolahan makanannya tidak ditambahkan garam dapur, hindari makanan tinggi natrium. Menurut penelitian Sangadiji (Brunner & Suddarth, 2014).

2. Tekanan Darah Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan 44 responden menunjukkan tekanan darah dengan hipertensi ringan dan hipertensi berat. Pada lansia dipadukan karang talun, ditemukan bahwa lansia paling banyak menderita hipertensi ringan 140/90-159/99mmHg sebanyak 23 responden (52,3%) karena lansia sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan tinggi garam, lemak, gula, alcohol, pola makan tidak teratur dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Lansia mengatakan tidak tahu mengenai bahaya dari hipertensi karena lansia masih banyak yang kurang berpendidikan 19 orang SD dan 14 orang tidak sekolah maka kurangnya pengetahuan tentang hipertensi pada lansia, dan hipertensi sedang 160/100-179/100 mmHg sebanyak 6 orang (13,6%).

Peneliti berasumsi banyaknya hipertensi ringan pada lansia dipadukan karang talun disebabkan oleh pola makan yang tidak baik maka lansia tersebut mengalami hipertensi. Seperti dipadukan karang talun setengah dari responden yang berusia >60 keatas memiliki riwayat hipertensi. Begitu juga dengan pendidikan, pendidikan responden kebanyakan hanya tamat SD, hampir semua responden yang saya wawancara tidak mengetahui apa saja penyebab dari hipertensi, gejala apa yang terjadi, faktor yang mempengaruhi dan cara untuk mengatasinya. Kemudian yang paling banyak dari penghasilan dibawah UMR karena untuk keluarga beberapa pasien mengatakan ada yang kurang mampu untuk membeli beberapa persediaan makanan dikarenakan ada yang masih memiliki utang biarpun sudah menginjak usia lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Clarisa 2021) yang mengatakan dari 84 responden 39 responden (46,4%) adalah laki-laki dan 45 responden (53,6%) adalah perempuan. Sebagian besar responden berumur 61

tahun. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami Hipertensi Grade I, yaitu sebanyak 47 responden (56,0%), sebanyak 29 responden (34,5%) mengalami Hipertensi Grade II dan sebanyak 8 responden (9,5%) mengalami Hipertensi Grade III.

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang berada diatas batas-batas tekanan darah normal. Hipertensi adalah penyakit yang harus selalu dipantau secara berkala karena penyakit ini merupakan penyakit yang akan dialami penderita seumur hidup. Resiko hipertensi menurut (Brunner & Suddarth 2014) yaitu faktor resiko yang tidak bisa diubah. Beberapa macam faktor resiko yang tidak bisa diubah yaitu: ras, usia, riwayat keluarga, dan jenis kelamin. Suku yang berkulit hitam yang beresiko lebih tinggi terkena hipertensi. Peneliti ini sejalan dengan penelitian (Pujianta 2015). Responden yang mengalami hipertensi terjadi karena beberapa faktor seperti: usia, herediter (faktor keturunan), pendidikan, dan pola aktivitas. Seperti umur responden, mayoritas umur >60 tahun, para responden mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan. Pendidikan juga diketahui dapat salah satu pencetus peningkatan tekanan darah dimana jika responden sudah mengetahui pola makan yang baik dari jenis makanan dan frekuensi makan yang harus dikonsumsi tentu peningkatan tekanan darah tidak akan terjadi.

3. Gambaran Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Padukuhan Karang Talun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pola Makan dengan hipertensi diketahui dari 44 responden terdapat yang hipertensi 8 orang dengan pola makan baik sebanyak 2 (3,6%) pola tidak baik sebanyak 6 (4,4) hipertensi ringan 23 orang dengan pola makan baik sebanyak 12 (52,1%), pola makan tidak baik 11 (47,8%) hipertensi sedang 6 orang dengan pola makan baik sebanyak 4 (5,5%) dan hipertensi ringan dengan pola makan tidak baik sebanyak 2 (6,5%), hipertensi sengan 7 orang dengan pola makan baik 4 (3,2,%) pola mkan tidak baik 3 (3,8%) sedangkan hipertensi berat 7 orang dengan pola makan baik 2 (2,7%) dan pola makan tidak baik 5 (3,3%). Hasil penelitian ini berdasarkan Uji Spearman's Rho menunjukkan bahwa terdapat gambaran antara pola makan

dengan penderita hipertensi pada lansia. Hasil Uji Spearman's Rho menunjukkan hasil nilai signifikansi $p\text{-value}=0,00$ dimana $p\text{-value}<0,05$ yang berarti H_0 diterima H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada gambaran pola makan pada lansia penderita hipertensi dipadukuhan karang talun.

KESIMPULAN

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. Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah paling banyak hipertensi ringan dan yang paling sedikit hipertensi sedang .
2. Responden memiliki pola makan yang tidak baik paling banyak dan pola makan tidak baik sedikit.
3. Adanya gambaran yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada lansia di Padukuhan Karang Talun didapatkan $p\text{-value}=0,00$ ($p<0,05$).

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

1. Agustin, R. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya*.
2. 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>
3. 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*.
4. 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>
5. Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). 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).
6. 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>
7. 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*.
8. Brunner, & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.

Diakses pada tanggal 19 januari 2018.

9. 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*.
10. 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>
11. Dewantara Sherika Putri, Iyos Sutresna, & Delli Yuliana Rahmat. (2023). Gambaran pola makan pada lansia penderita hipertensi. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 4(2774–5848).
12. Kemenkes, R. (2019). *Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 22 Mei 2019.*
13. Kemenkes RI. (2017). *Infodatin Hipertensi. Jakarta: kementerian kesehatan RI.(diakses 19 Desember 2017).*
14. 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>
15. 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.
16. 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>
17. Notoatmojo. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan ,edisi 4,rineka cipta;Jakarta.*
18. 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*.

19. 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*.
20. 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 Tegalgrejo Kota Salatiga. *Journal of Health*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.30590/vol6-no1-p16-23>
21. 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>
22. Purba, R. H. B. (2021). *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*.
23. 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>.
24. Santiya Anbarasan, S. (2015). Gambaran kualitas hidup lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas rendang pada periode 27 februari sampai 14 maret 2015. *Intisari Sains Medis*, 4(1), 113–124. <https://doi.org/10.15562/ism.v4i1.57>
25. 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>
26. Sugiyono P.D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*

27. Syaharani 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.*
28. 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>
29. WHO. (2019). *A Global brief on hypertension: Silent killer, global public health crises (World Health Day 2019).* Geneva: WHO. 2019..
30. WHO. World Health. (2015). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi 2015.* Geneva: World Health Organization; 2015.
31. 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.