

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI
DI DUSUN BROMONILAN DESA PURWOMARTANI LINGKUP
PUSKESMAS KALASAN SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

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



Oleh:

JEFRIANUS NGONGO

KP. 2001457

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

2024



NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI
DUSUN BROMONILAN DESA PURWOMARTANI LINGKUP PUSKESMAS
KALASAN SLEMAN YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :
JEFRIANUS NGONGO

KP. 2001457

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal.....26 Agustus 2024

Susunan Dewan Penguji :

Penguji I / Ketua Dewan Penguji

Dr. Catur Budi Susilo, S.Pd., SKp., M.Kes

Penguji II / Pembimbing Utama

Dr. Sri Herwiyanti, MS

Penguji III / Pembimbing Pendamping

Muryani, S. Kep., Ns., M. kes

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

Yogyakarta.....26 Agustus.....2024

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

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



GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN BROMONILAN DESA PURWOMARTANI LINGKUP PUSKESMAS KALASAN SLEMAN YOGYAKARTA

Jefrianus Ngongo¹, Sri Herwiyanti², Muryani³

INTISARI

Latar belakang : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang mendunia. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 45,9% pada usia 65-74 tahun, serta 63,8% pada kelompok usia 75 tahun keatas dan sebagian besar kasus hipertensi pada masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2%. Kondisi hipertensi yang terjadi pada lansia dipengaruhi gaya hidup diantaranya pola makan sehingga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.

Tujuan penelitian : Mengetahui Gambaran Pola Makan Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Dusun Bromonilan Desa Purwomartani Lingkup Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta.

Metode : Menggunakan Deskriptif Kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh lansia yang menderita hipertensi di Dusun Bromonilan, dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah 89 responden lansia hipertensi.

Hasil : Gambaran pola makan pada lansia yang menderita hipertensi di Dusun Bromonilan diketahui bahwa dari 89 lansia, responden yang memiliki pola makan baik sejumlah 17 orang (19.1%), pola makan cukup sejumlah 28 orang (31.5%), dan pola makan kurang sejumlah 44 orang (49.4%).

Kesimpulan : Gambaran pola makan pada lansia yang menderita hipertensi di Dusun Bromonilan dalam kategori baik 19.1%, cukup 31.5%, dan kurang 49.4%.

Kata kunci : *Hipertensi, Lansia, Pola Makan*

¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**DESCRIPTION OF EATING PATTERNS IN ELDERLY SUFFERING FROM
HYPERTENSION IN BROMONILAN HAMLET, PURWOMARTANI
VILLAGE SCOPE OF KALASAN HEALTH CENTER, SLEMAN
YOGYAKARTA**

Jefrianus Ngongo¹, Sri Herwiyanti², Muryani³

ABSTRACT

Background : Hypertension is a non-communicable disease and until now it is still a global health problem. In Indonesia, the prevalence of hypertension in the elderly reaches 45.9% at the age of 65-74 years, and 63.8% in the age group of 75 years and over and most cases of hypertension in the community are not diagnosed, which is 63.2%. Hypertension conditions that occur in the elderly affect lifestyle including diet so that it can cause hypertension.

Objective : To know the Description of Diet in Elderly People Suffering from Hypertension in Bromonilan Hamlet, Purwomartani Village, Scope of Kalasan Health Center, Sleman, Yogyakarta.

Methods : Using Quantitative Descriptive. The population in this study were all elderly people with hypertension in Bromonilan Hamlet, and the sampling technique used total sampling with a total of 89 elderly hypertensive respondents.

Results : A description of the diet of elderly people with hypertension in Bromonilan Hamlet shows that of the 89 elderly people, 17 people (19.1%) have a good diet, 28 people have an adequate diet (31.5%), and 44 people have a poor diet. (49.4%).

Conclusion : The description of the eating patterns of elderly people with hypertension in Bromonilan Hamlet is in the good category (19.1%), sufficient (31.5%), and lacking (49.4%).

Keywords : *Dietary habit, Elderly, hypertension*

¹ Student of the S1 Nursing Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

I. Pendahuluan

lanjut usia (lansia) merupakan individu diartikan sebagai usia lebih dari 60 tahun. Proses penuaan pada lansia dapat mempengaruhi perubahan mental dan fisik yang dapat mengakibatkan penurunan sistem imun sehingga berdampak pada kesehatan. Salah satu gangguan kesehatan di mana sering menyerang lansia adalah hipertensi (Kholifah, 2016, dalam Puspita Sari *et al.*, 2023).

Tekanan darah tinggi/ disebut hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Hipertensi merupakan suatu kondisi peningkatan tekanan darah yang ditandai dengan tekanan sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan interval lima menit dalam keadaan istirahat maupun sehat (Bayu, 2020, dalam Lestari *et al.*, 2023). Peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (stroke) (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2021, dalam Darwis, D & Asdar, F., 2023).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2015, sekitar 1,13 miliar jiwa di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, artinya satu dari tiga orang di seluruh dunia pernah didiagnosis menderita tekanan darah tinggi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut mencapai 45,9% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada kelompok usia 75 tahun ke atas. Kasus hipertensi di masyarakat sebagian besar tidak teridentifikasi, yaitu sebesar 63,2% (Riskesdas, 2018, dalam Firdaus *et al.*, 2023).

Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa pada tahun 2019 terdapat 311.664 kasus hipertensi. kasus hipertensi pada Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 11,01% hal tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional. yang sebesar 8,8%. Prevalensi hipertensi di DIY ini menempatkan daerah tersebut pada urutan ke-4 tertinggi di Indonesia (Dinkes DIY, 2020, dalam Natasia dan Wijayanti, 2022).

Berikut prevalensi kasus hipertensi yang terdapat di lima Kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta, urutan tertinggi pertama berada di kabupaten Sleman dengan jumlah 87.430 kasus, kedua Kabupaten Gunung Kidul dengan jumlah 77.028 kasus, ketiga Kabupaten Bantul dengan jumlah 60.204 kasus, keempat Kabupaten Kota Yogyakarta dengan jumlah 23.032 kasus, dan terakhir kelima Kabupaten Kulon Progo dengan jumlah 22.624 kasus (Dinkes DIY, 2020, dalam Widyaningrum, 2023).

Berdasarkan studi Pendahuluan diperoleh pada Bulan November – Desember 2023 di Puskesmas Kalasan, kasus hipertensi tertinggi Pertama di Desa Purwomartani yang terdiri dari 21 Dusun dengan total 1.330 kasus penderita hipertensi, kedua di Desa Tamanmartani terdiri dari 22 Dusun dengan total 698 kasus penderita hipertensi, ketiga di Desa Tirtomartani terdiri dari 17 Dusun dengan total 678 kasus penderita hipertensi, dan keempat terendah di Desa Selomartani terdiri dari 20 Dusun dengan total 524 kasus penderita hipertensi. Adapun kasus terbanyak penderita hipertensi pada lansia berada pada desa purwomartani tepatnya di Dusun Bromonilan (Sumber: Data Sekunder).

Berikut tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pola Makan Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Dusun Bromonilan Desa Purwomartani Lingkup Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui distribusi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan Di Dusun Bromonilan Desa Purwomartani Lingkup Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta.

II. Bahan dan Metode

Sebagai berikut :

Jenis penelitian : Deskriptif kuantitatif

Lokasi penelitian : Dusun Bromonilan Lingkup Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta

Waktu penelitian : Pada Bulan Mei sampai dengan Juni 2024

populasi dan sampel penelitian: Populasi ialah seluruh Lansia penderita Hipertensi yang aktif mengikuti kegiatan posyandu Lansia Di Dusun Bromonilan dengan sampel diketahui 89 responden.

teknik *sampling* penelitian : menggunakan total sampling

teknik pengumpulan data : berdasarkan data sekunder dan data primer

analisis data : menggunakan univariat

penyajian data : dibuat dalam bentuk kerangka tabel

III. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

a. Karakteristik Responden

Di kelompokkan dengan umur, jenis kelamin, serta tingkat pendidikan, dari 89 lansia yang menderita hipertensi. Disajikan pada Tabel 4.1 di bawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik Lansia yang menderita Hipertensi di dusun Bromonilan

Karakteristik	Frekuensi	Presentase %
Umur		
60 - 74 tahun	66	74.2 %
75 - 90 tahun	23	25.8 %
Jenis kelamin		
Laki-laki	34	38.2 %
Perempuan	55	61.8 %
Tingkat Pendidikan		
SD	16	18.0 %
SMP	21	23.6 %
SMA / SMK	33	37.1 %
Perguruan tinggi (PT)	19	21.3 %
Jumlah	89	100%

(Sumber : Data Primer 2024)

Hasil Tabel 4.1, menunjukkan sebagian besar responden rentan umur antara 60 – 75 tahun (74.2%), dengan jenis kelamin didominasi oleh perempuan (61.8%), dan tingkat pendidikan terakhir responden kebanyakan pada pendidikan SMA/SMK (37.1%).

b. Gambaran Pola Makan Pada 89 Lansia yang menderita Hipertensi Di Dusun Bromonilan di lampirkan pada Tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Lansia yang menderita Hipertensi Di Dusun Bromonilan

Pola Makan Pada Lansia yang Menderita Hipertensi	Frekuensi	Presentase %
Baik	17	19.1%
Cukup	28	31.5%
Kurang	44	49.4%
Jumlah	89	100%

(Sumber : Data Primer 2024)

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi didominasi dalam kategori kurang sebanyak (49.4%).

Pembahasan:

a. Umur

Pada hasil penelitian Tabel 4.1 menunjukkan dari 89 responden sebagian besar diketahui berumur 60-74 tahun sebanyak 66 orang (74.2%), umur merupakan suatu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Berdasarkan penelitian terdahulu Oleh (Wicaksono, 2015,dalam Hamzah, *et al*, 2021) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian hipertensi khususnya pada kelompok umur 60-75 tahun. Menurut (Sevtiliana, *et al*, 2021) umur sangat berpengaruh terhadap peluang terjadinya resiko hipertensi yang mana lebih meningkat karena di pengaruhi oleh perubahan fisiologis tubuh yang dapat mempengaruhi jantung, pembuluh darah, dan hormon.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah perempuan dan laki-laki memiliki potensi yang sama untuk menderita hipertensi. Laki-laki memiliki kemungkinan 2,3 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan wanita. Akan tetapi, setelah memasuki masa menopause, wanita memiliki risiko lebih besar dibandingkan pria (Rhamadan & Prajayanti, 2022). Berdasarkan hasil pembahasan pada tabel 4.1, terlihat bahwa subjek perempuan lebih banyak dengan jumlah 55 orang (61,8%) sedangkan subjek laki-laki sebanyak 34 orang (38,2%). Menurut (Nuryati & Epid 2021) Disebutkan bahwa beberapa penyebab kematian akibat hipertensi terjadi pada wanita lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki – laki. Dari pendapat (Jayanti, *et al*, 2023) perempuan lebih memiliki kecenderungan menderita hipertensi karena adanya gangguan hormon. Lansia berjenis kelamin perempuan ≥ 60 tahun umumnya sudah memasuki masa menopause, dimana masa menopause sangat beresiko terjadinya hipertensi dikarenakan ada gangguan hormonal.

c. Tingkat pendidikan

Hasil pemaparan dari Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar berpendidikan terakhir SMA/SMK sejumlah 33 (37.1%). Menurut penelitian dari (Tambuwun, *et al*, 2021) mengemukakan bahwa tingkat pendidikan menengah atas sangat berpengaruh serta berpotensi tinggi terhadap tingkat pengetahuan, dimana pada umumnya seseorang yang berpendidikan tinggi memiliki tingkat pengetahuan yang baik dalam menerima informasi dibandingkan seseorang yang berpendidikan rendah. Menurut hasil penelitian yang didapat meskipun responden kebanyakan tergolong berpendidikan menengah atas namun hasil analisa gambaran pola makan pada responden masih dalam kategori kurang. Hal ini kemungkinan terjadi karena sebenarnya responden mengetahui apa saja faktor risiko terjadinya hipertensi salah satunya dengan pola makan, tapi banyak responden yang belum sadar dan masih melanggar aturan pola makan yang sehat.

Keterbatasan penelitian

Diketahui setelah dilakukan penelitian, bahwa dimana sampel penelitian yang awalnya pada studi pendahuluan diketahui sejumlah 118 sampel namun pada saat peneliti melakukan penelitian tidak mendapatkan keseluruhan dari sampel yang ditetapkan, hanya yang bersedia mengisi lembar kuesioner dan yang mau diwawancarai sejumlah 89 responden, hal ini dikarenakan pada saat penelitian masih banyak responden yang tidak hadir dalam kegiatan posyandu lansia, kemudian pada saat peneliti kunjungan di tiap-tiap rumah responden ada beberapa juga yang tidak mau diwawancarai, serta diketahui ada yang sedang di luar kota, selain itu peneliti mendapat informasi bahwa terdapat beberapa responden yang sudah meninggal dunia, dan beberapanya dalam kondisi kesehatan yang kurang sehat sehingga tidak memungkinkan untuk peneliti melakukan wawancara ataupun memberikan pengisian kuesioner terhadap responden- responden tersebut.

IV. Simpulan Dan Saran

Simpulan

1. Gambaran pola makan pada lansia yang menderita hipertensi di Dusun Bromonilan dalam kategori baik 19.1%, cukup 31.5%, dan kurang 49.4%.
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden dengan umur terbanyak rentan 60-74 tahun, jenis kelamin didominasi oleh perempuan, dan tingkat pendidikan terakhir berada pada jenjang SMA/SMK.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh maka dengan demikian disarankan:

1. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk diteliti lebih lanjut terkait hipertensi terkhususnya pada lansia
2. Bagi Stikes Wira Husada Yogyakarta
Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai kajian bahan pengembangan pendidikan
3. Bagi Puskesmas Kalasan
Diharapkan dapat selalu menerapkan promosi kesehatan bagi seluruh masyarakat sekitar dalam mencegah penyakit hipertensi serta memantau masyarakat dalam program yang telah diselenggarakan

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, D., & Asdar, F. (2023). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia*. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 90-99.
- Firdaus, I., Sulityoningsih, H., Marni, M., & Rohmah, R. A. N. (2023, June). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Makan Dan Pola Aktivitas Pada Lansia Penderita Hipertensi*. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (Pp. 513-517)*.
- Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194-201.
- Jayanti, F., Sari, F. D. N. S., & Harahap, S. N. (2023). *Hubungan Pola Makan dan Karakteristik Individu Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Meranti Paham*. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 16006-16016.
- Lestari, R. A., Nasution, A. S., & Prastia, T. N. (2023). *Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Cibogor Tahun 2022*. *Promotor*, 6(3), 273-280.
- Natasya, S., & Wijayanti, N. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta*. In *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (FIT) Iakmi*.
- Puspita, A. (2023). *Literatur Review: Hubungan Antara Gaya Hidup dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 111-125.
- Rahmanda, A., & Prajayanti, E. D. (2022). *Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan*. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 295-301.
- Sevtaliana, E. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Kalimantan Mab).
- Tambuwun, A. A., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2021). *Hubungan karakteristik individu dengan kepatuhan berobat pada penderita hipertensi di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara*. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(4).
- Widyasningrum, R (2023). *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Dengan Lansia Tidak Hipertensi Di Desa Bokoharjo Puskesmas Prambanan, Sleman Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Stikes Wira Husada).