

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA
LANSIA DI PADUKUHAN PAPRINGAN KALURAHAN CATUR
TUNGAL DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kesehatan Masyarakat**



Oleh

Didimus Pangga Dede

KM.21.006.76

**PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI
PADUKUHAN PAPRINGAN KALURAHAN CATURTUNGGA DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA**

Diajukan Oleh:

Didimus Pangga Dede

KM.21.006.76

Telah di pertahakan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal 19 Agustus 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Siti Uswatun Chasanah S.K.M.,M.Kes.

Pembimbing Utama/Penguji I

Prastiwi Putri Basuki S.K.M.,Msi.

Pembimbing Pendamping/ Penguji II

Novita Sekarwati S.K.M.,M.Si.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat

Yogyakarta, 30 September 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Susi Damayanti S.Si.,M.Sc.



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Didimus Pangga Dede

NIM : KM2100676

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Judul Penelitian : Hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di padukuhan papringan kalurahan caturtunggal depok sleman yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di STIKES Wira Husada.
2. Skripsi ini murni berupa gagasan dan rumusan dari peneliti dengan arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini terdapat karya atau 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. Semua acuan dan referensi dalam penelitian ini tidak mengandung unsur plagiarisme yang dibuktikan dengan hasil Turnitin dengan nilai
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran 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.

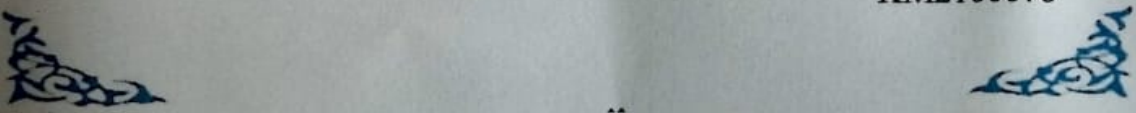
Yogyakarta.....

Yang membuat pernyataan



Didimus Pangga Dede

KM2100676



HALAMAN PERSEMBAHAN

segala puji dan syukur kepada yang mahaesa atas berkatnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.berikut penulis mempersembahkan skripsi ini untuk orang-orang terkasih dan tersayang.

1. Kepada Bapak (Alm) tercinta Petrus Bora dan mama tersayang Yuliana Tam Ina. Terima kasih atas segala pengorbanannya, kasih sayang dan dukungan yang tiada henti. Terima kasih kalian telah mengajarkanku arti perjuangan dan pantang menyerah. Setiap tetes keringat dan air mata kalian adalah motivasi saya untuk menyelesaikan karya ini. Bapak dan Mama adalah sumber inspirasi dan kekuatan bagi saya.saya berharap Mama selalu sehat, bahagia dan diberkati. Saya mencintai kalian lebih dari kata-kata. Saya bangga dan beruntung memiliki orangtua seperti kalian. Akan selalu sayang Bapak dan Mama sampai selama-lamanya.
2. Kepada kakak sulung saya Heronima ina kii, Matildis magdalena manggo, Elfrida dappa suda, Damianus dappa toddo, dan adik bungsu saya Gerardus dandi saputra terima kasih sudah selalu memberi semangat, dukungan, kehangatan setiap saat dan kehadiran kalian yang selalu menguatkan langkah saya dalam menyelesaikan karya ini.
3. Kepada teman-teman angkatan kesehatan masyarakat 2021, terima kasih atas kebersamaan kita dalam menjalani perjalanan yang indah dan penuh suka dan duka ini.
4. Kepada Dosen-Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta terkhususnya Dosen-Dosen Kesehatan Masyarakat, terima kasih atas bimbingan, ilmu dan pengalaman diberikan.
5. Kepada diri sendiri, terima kasih karena sudah berjuang dan bertahan dengan perjalanan yang panjang ini, penuh air mata, suka dan duka. Terima kasih selalu berusaha keras untuk menyelesaikan pendidikan ini, tidak pernah menyerah walau jalan yang dilewati begitu sulit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah dan rahmat-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di Padukuhan Papringan Kalurahan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta”

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dalam membuat usulan penelitian
2. Susi Damayanti S.Si.,M.Sc, selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana (S1) telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
3. Prastiwi Putri Basuki S.K.M. M.Si sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Novita Sekarwati S.K.M. M.Si sebagai dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Kepada kalurahan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penelitian skripsi ini dan telah memberikan pengarahan
6. Kepada Padukuhan papringan yang memberikan izin untuk melakukan skripsi penelitian.
7. Semua pihak yang telah bekerja sama dalam membuat skripsi penelitian, yang telah memberikan saran dalam menyelesaikan tugas usulan penelitian ini.

Penulis menyadari karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu sangat diharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini semoga bisa bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta,.....2025

Penulis

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PADUKUHAN PAPRINGAN KALURAHAN CATUR TUNGGAL DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

Didimus Dede¹, Prastiwi Putri Basuki², Novita Sekarwati³

didimus596@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan. Salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian hipertensi adalah pola makan, khususnya tingkat pengetahuan lansia mengenai pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Papringan Kalurahan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Papringan, Kalurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang lansia penderita hipertensi yang berdomisili di RW 1 Ngentak Sapan, Padukuhan Papringan. Data dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat pengetahuan tentang pola makan dalam kategori cukup (43 orang), sedangkan 1 orang tergolong memiliki pengetahuan baik dan 1 orang lainnya kurang. Untuk derajat hipertensi, 27 orang berada pada kategori hipertensi tinggi, 16 orang hipertensi sedang, dan 2 orang memiliki tekanan darah normal. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan derajat hipertensi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,372 dan nilai signifikansi (*p-value*) 0,012 ($< 0,05$). Korelasi bersifat positif dengan kekuatan hubungan kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin baik pola makan, maka semakin rendah tingkat keparahan hipertensi pada lansia.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia. Diperlukan peningkatan edukasi dan pendampingan kepada lansia agar mampu menerapkan pola makan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pola makan, hipertensi, lansia, pengetahuan, Padukuhan Papringan

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Wira Husada Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND THE
DEGREE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN PADUKUHAN
PAPRINGAN, CATUR TUNGGA VILLAGE, DEPOK, SLEMAN
YOGYAKARTA**

Didimus Dede¹, Prastiwi Putri Basuki², Novita Sekarwati³

didimus596@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the major health problems among the elderly and may lead to serious complications if left uncontrolled. One of the key factors in managing hypertension is dietary patterns, particularly the level of knowledge the elderly have regarding healthy eating habits. This study aims to analyze the relationship between dietary knowledge and the severity of hypertension among elderly individuals in Padukuhan Papringan, Caturtunggal Village, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Objective: To determine the relationship between dietary patterns and the severity of hypertension among the elderly in Padukuhan Papringan, Caturtunggal Village, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Methods: This study employed a quantitative approach using a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 45 elderly individuals suffering from hypertension who reside in RW 1 Ngentak Sopen, Padukuhan Papringan. Data were collected through a survey using a structured questionnaire and analyzed using the Spearman Rank correlation test.

Results: The results showed that most elderly respondents had a moderate level of knowledge regarding dietary patterns (43 individuals), with only 1 respondent having good knowledge and 1 having poor knowledge. Regarding the severity of hypertension, 27 respondents were categorized as having severe hypertension, 16 had moderate hypertension, and 2 had normal blood pressure. Statistical analysis revealed a significant relationship between dietary patterns and hypertension severity, with a correlation coefficient of 0.372 and a significance value (p-value) of 0.012 (< 0.05). The correlation was positive with a moderate strength, indicating that better dietary patterns are associated with lower levels of hypertension severity among the elderly.

Conclusion: There is a significant relationship between dietary patterns and the severity of hypertension among the elderly. There is a need for increased education and continuous assistance for the elderly to help them adopt and maintain healthy dietary habits in their daily lives.

Keywords: Dietary patterns, hypertension, elderly, knowledge, Padukuhan Papringan

¹Undergraduate Student, Public Health Science Study Program, Stikes Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer, Public Health Science Study Program, Stikes Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer, Public Health Science Study Program, Stikes Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat	6
F. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
B. Pola Makan	17
C. Lansia	25
D. Kerangka Teori	26
E. Kerangka Konsep	26
F. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27

C. Populasi dan Sampel	27
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	30
F. Alat Penelitian	33
G. Uji Kesahihan dan Keandalan	31
H. Analisis Data	32
I. Jalannya Pelaksanaan Penelitian	33
J. Etika Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian	46
D. Kelemahan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner	30
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian	33
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi	36
Tabel 4.3 Tabulasi Silang	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2 prevalensi jumlah penderita hipertensi	3
Gambar 2.1 Kerangka Teori	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Studii Pendahuluan	52
Lampiran 2 Surat Uji Validitas	53
Lampiran 3 Maksud dan Tujuan	54
Lampiran 4 Surat Permohonan	56
Lampiran 5 Surat Persetujuan Responden	57
Lampiran 6 Surat Persetujuan Asisten	58
Lampiran 7 Lembar Kuesioner	59
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 9 Uji Statistik	63
Lampiran 10 Dokumentasi	64
Lampiran 11 Hasil Rekap data Mentahan	65

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit hipertensi cukup sering terjadi di kalangan masyarakat dan berbahaya karena berpotensi memicu sejumlah komplikasi. Hal ini diartikan sebagai tekanan darah yang melampaui batas normal, dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg, pengukuran dilakukan minimal 2 kali dalam interval waktu 2 menit (Maqfirah et al., 2024).

Secara global, tekanan darah tinggi menjadi penyebab utama kematian prematur. Target internasional upaya pengendalian penyakit tidak menular diarahkan untuk mengurangi hipertensi sebesar 33% dalam rentang tahun 2010 sampai 2030. Penyakit ini dapat menyerang siapa pun, baik usia muda maupun lanjut usia. Tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis serius karena berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan fungsi otak, kerusakan ginjal, dan penyakit lainnya (Musa C.E., 2021).

Data WHO pada tahun 2019 melaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi di dunia mencapai kurang lebih satu miliar orang, dan sebagian besar atau sekitar dua pertiganya tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Tanpa adanya intervensi pencegahan, diperkirakan pada tahun 2025 dapat mencapai 29% atau sekitar 1,6 miliar orang di dunia. WHO juga melaporkan pada tahun 2019 terdapat 972 juta penderita hipertensi (26,4% dari populasi global), dan jumlahnya meningkat hingga mencapai 1,13 miliar orang pada tahun 2022. Dengan kata lain, satu dari setiap tiga individu di dunia diketahui mengalami hipertensi. (Afriani et al., 2023).

Berdasarkan kabupaten/kota, prevalensi hipertensi di Kabupaten Sleman hampir sama dengan rata-rata nasional. Sementara itu, angka prevalensi di Kabupaten Bantul dan Kota Yogyakarta tercatat lebih rendah dibandingkan dengan nilai nasional. Dengan kondisi tersebut, Kabupaten

Gunungkidul, Kulon Progo, serta Sleman ditetapkan sebagai wilayah yang memerlukan prioritas lebih tinggi dalam penanganan hipertensi. Walaupun sudah terdapat penelitian di ketiga kabupaten tersebut, kajian yang ada masih terbatas dan belum sepenuhnya memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi hipertensi di tingkat kabupaten (Somantri, 2022). Secara umum, nilai rata-rata sistolik penderita hipertensi di DIY ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (Somantri, 2022).



(Sumber: Data Dinas Kesehatan Sleman 2024)

Gambar 1.2. Prevalensi Jumlah Penderita Hipertensi Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Sleman 2024

Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa hipertensi termasuk penyakit berbahaya karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang dapat menjadi alarm dini. Banyak penderita merasa sehat dan tetap bugar meskipun sebenarnya mengalami tekanan darah tinggi. Kondisi ini sangat berisiko karena dapat berujung pada kematian mendadak di masyarakat. Namun demikian, hipertensi serta dampak komplikatifnya dapat diminimalisir dengan menjalani gaya hidup sehat dan mengendalikan faktor risikonya. Upaya yang dapat ditempuh antara lain menjaga berat badan agar tetap proporsional, membatasi konsumsi garam dan lemak, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, rutin berolahraga, mengelola stres dan emosi, menghentikan kebiasaan merokok, menghindari konsumsi alkohol, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Budi & Sari, 2024).

Faktor penyebab hipertensi secara umum terbagi menjadi dua kategori. Pertama, penyebab hipertensi primer yang meliputi faktor usia, riwayat keturunan, obesitas, kebiasaan mengonsumsi garam berlebihan dan kurang bergerak, merokok, stres, serta beban kerja tinggi. Kedua, penyebab hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penggunaan obat-obatan tertentu, gangguan pada ginjal, penyakit tiroid, tumor adrenal, kelainan pembuluh darah bawaan, serta konsumsi alkohol (Maqfirah et al., 2024). Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa asupan natrium berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, pola makan yang tinggi lemak dan garam serta minim serat turut berperan sebagai faktor pencetus. Konsumsi makanan berlemak berlebih dapat memicu peningkatan kolesterol dalam aliran darah. Penumpukan kolesterol di sepanjang pembuluh darah dalam jangka panjang dapat menyebabkan penyempitan darah, hal tersebut menimbulkan kenaikan volume darah yang kemudian memicu hipertensi. (Maqfirah et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Depok 3, tercatat sebanyak 189 kasus hipertensi terjadi di Padukuhan Papringan, Kalurahan Catur Tunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Padukuhan Papringan terdiri atas 10 RW dengan total 35 RT. Dari data tersebut, RW 01 menempati posisi tertinggi dengan jumlah 45 kasus hipertensi. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 responden lansia di RT 001 dan 002 menunjukkan adanya permasalahan terkait pola makan. Beberapa lansia jarang makan tiga kali sehari, memiliki jadwal makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi gorengan, asupan garam berlebihan, serta rendah konsumsi buah dan sayuran. Selain itu, sebagian besar masih mengonsumsi makanan berlemak seperti santan, daging, dan jeroan secara tidak teratur, yang menjadi salah satu tantangan utama dalam pengelolaan hipertensi. Hal ini diperburuk oleh kurangnya pengetahuan lansia mengenai pentingnya pengaturan pola makan serta dampak asupan garam, lemak jenuh, dan makanan olahan terhadap tekanan darah.

Faktor ekonomi juga berperan, di mana keterbatasan finansial membuat lansia kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pangan sehat. Selain itu, kurangnya dukungan keluarga turut memperburuk kondisi mereka. Lansia yang tinggal

sendiri atau kurang mendapatkan perhatian keluarga cenderung mengabaikan pola makan sehat dan mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan kesehatan, sehingga berpotensi memperparah kondisi hipertensi yang dialami.

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang tersebut, penulis memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kejadian Hipertensi pada Lansia di Padukuhan Papringan, Kelurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta.”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini Apakah ada “Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Padukuhan Papringan Kelurahan Catur Tunggal Depok Sleman Yogyakarta” ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Padukuhan Papringan Kelurahan Catur Tunggal Depok Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui pola makan pada lansia Di Padukuhan Papringan Kelurahan Catur Tunggal Depok Sleman Yogyakarta
- b. Mengetahui derajat hipertensi pada lansia Di Padukuhan Papringan Kelurahan Catur Tunggal Depok Sleman Yogyakarta

D. Ruang Lingkup

1. Materi

Materi ini termasuk dalam lingkup Penyakit Tidak Menular

2. Responden

Reponden pada penelitian ini adalah pasien lansia yang hipertensi pada padukuhan Papringan

3. Tempat Penelitian

Padukuhan Papringan Kelurahan Catur Tunggal Depok Sleman Yogyakarta.

E. Manfaat

1. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan bahan bacaan untuk penelitian selanjutnya dan bisa digunakan sebagai bahan referensi.

2. Bagi responden

Sebagai informasi memberikan pengetahuan tentang hubungan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia

Bagi Peneliti

3. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang hubungan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang didapatkan maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan lansia mengenai pola makan di Padukuhan Papringan, Kalurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 43 lansia (95,6%) sementara hanya 1 lansia (2,2%) memiliki pengetahuan baik dan 1 lansia (2,2%) lainnya tergolong memiliki pengetahuan kurang.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat hipertensi pada lansia didominasi oleh kategori hipertensi tinggi sebanyak 27 lansia (60,0%) disusul oleh 16 lansia (3,5 6%) yang berada dalam kategori hipertensi sedang, dan hanya 2 (4,4%) yang memiliki tekanan darah normal.
3. hubungan yang signifikan antara pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di Padukuhan Papringan, Kalurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, dengan nilai (p-value) sebesar 0,012 ($>0,05$).

B. Saran

1. Petugas Kesehatan atau Kader Wilayah Padukuhan Papringan Disarankan untuk meningkatkan program edukasi mengenai pola makan sehat bagi lansia, baik melalui posyandu lansia, penyuluhan rutin, maupun kunjungan rumah. Edukasi sebaiknya tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membina kebiasaan dan perilaku makan yang benar, dengan melibatkan keluarga sebagai pendukung utama.
2. Bagi Lansia
Diharapkan para lansia dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap pola makan sehat, termasuk membatasi konsumsi garam, memperbanyak asupan sayur dan buah, serta menghindari makanan yang

dapat memicu hipertensi. Lansia juga disarankan untuk rutin memeriksakan tekanan darah dan mengikuti kegiatan posyandu lansia sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih mendalam seperti longitudinal agar dapat memantau perubahan pengetahuan dan perilaku dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, disarankan juga untuk menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, dukungan keluarga, atau kepatuhan minum obat guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani et al. (2023). *Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. 5(1), 1–7.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/jgd/article/download/912/772/3853>
- Budi, N. P., & Sari, R. P. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 272–276.
- Emi Inayah Sari Siregar. (2022). Systematic Review Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(1), 202–209. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i1.1296>
- Fitrianingsih et al. (2022). Efikasi Diri Dan Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal JKFT*, 7(2), 108–112.
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/6945/3954>
- Hidayah Afnas, N., & Septiana Arpen, R. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12.
<https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas>
- Idham Soamole, Iswandi Fataruba, Windarti Rumaolat, & Syahfitriah Umamity. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Tual Wilayah Kerja Puskesmas Tual. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 88–94. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i2.4199>
- Irianti, C. H., Antara, A. N., & Jati, M. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi di BPSTW Budi
- Luhur Bantul. *Jurnal Riset Daerah*, 21(3), 4015–4032.
<https://ojs.bantulkab.go.id/index.php/jrd/article/view/56>
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>

- Maqfirah, M., Adam, A., Iskandar, I., Leida, I., & Zamli, Z. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 916–923.
- Mardianto, Darwis, & Suhartatik. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah. *Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 122– 127.
- Murwani, A., Sari Fatimah, & Julia K, J. (2023). Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan Cek Kesehatan di Dusun Tambalan, Pleret, Bantul, Yogyakarta. *Journal of Philantropy*, <http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jopjop@samodrailmu.org>
- Musa C.E. (2021). Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Journal of Public Health*, 2(2), <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/srjph/article/view/38641/35279>
- Safitri, A. H., Sayyida, R. A., & Tyagita, N. (2024). Peningkatan gaya hidup sehat lansia melalui penyuluhan dan pendampingan pengaturan komposisi makronutrien dan mikronutrien diet. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 918–931. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20165>
- Somantri, L. (2022). Pemetaan mobilitas penduduk di kawasan pinggiran Kota Bandung. *Majalah Geografi Indonesia*, 36(2), 95. <https://doi.org/10.22146/mgi.70636>