

NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN POLA MAKAN (JENIS MAKAN, JUMLAH MAKAN, DAN FREKUENSI MAKAN) LANSIA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA

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



Oleh
Salia Nurlaela
KPP2201603

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2025



NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN POLA MAKAN (JENIS MAKAN, JUMLAH MAKAN,
DAN FREKUENSI MAKAN) LANSIA DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Salia Nurlaela

KPP2201603

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Maret 2025

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Ratih Pramudyaningrum, S. Kep., Ns., M.Kep

Penguji II

Antok Nurwidi A, S.kep.,Ns.,M.kep

Penguji III

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

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

Yogyakarta, 5 Maret 2025

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

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



RELATIONSHIP BETWEEN ELDERLY EATING PATTERNS (TYPE OF FOOD, AMOUNT OF FOOD, AND FREQUENCY OF FOOD) WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AT GONDOKUSUMAN 1 PUBLIC HEALTH CENTER, YOGYAKARTA

Salia Nurlaela¹, Antok Nurwidi², Nur Anisah³

¹ STIKES Wira Husada

² STIKES Wira Husada

³ STIKES Wira Husada

Email : ¹ salianurlaela@gmail.com,

Abstract

Background: Hypertension is a serious medical condition and can increase the risk of heart, brain, kidney and other diseases. Hypertension is diagnosed if, when measured on two different days, the systolic blood pressure readings on both days are >140 mmHg and the diastolic blood pressure readings on both days are > 90 mmHg (WHO, 2019). Based on data from the UPT Puskesmas Gondokusuman 1, there were 136 elderly people with hypertension who occurred in their work area in the last 3 months of May, June, and July 2024 with an average of 45 people per month

Objectives: To determine the relationship between the diet (type of meals, number of meals and frequency of meals) of the elderly and the incidence of hypertension at the Gondokusuman 1 Health Center Yogyakarta

Methods: This study uses a quantitative research method that is correlated using cross sectional design. This study will use the purposive sampling method. This research was conducted at the Gondokusuman 1 Health Center, Yogyakarta, in July 2024 – February 2025. Data collection was carried out by distributing questionnaires to respondents who met the criteria that had been set. The number of samples in this study was 58 respondents.

Results: The results of the analysis showed that there was a relationship between the type of food based on risk and not at risk in the elderly with the incidence of hypertension, There was a relationship between the number of meals based on appropriate and inappropriate in the number of meals a day in 1 month in the elderly with the incidence of hypertension. There is a relationship between the frequency of meals based on frequent, rare, and never in a day, week, or month in the elderly with the incidence of hypertension

Conclusion: Based on the results of a study on patients at the Gondokusuman 1 Health Center Yogyakarta, it was found that the most age group was 66-74 years old as many as 49 (84.5%) people, characteristics with gender showed that most of the respondents were men with a total of 36 (62.1%).

Keywords: Diet Type of Feeding, Number of Meals, and Frequency of Eating

HUBUNGAN POLA MAKAN (JENIS MAKAN, JUMLAH MAKAN, DAN FREKUENSI MAKAN) LANSIA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA

Salia Nurlaela¹ , Antok Nurwidi ² , Nur Anisah ³

¹ STIKES Wira Husada

² STIKES Wira Husada

³ STIKES Wira Husada

Email : ¹ salianurlaela@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, pembacaan tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut adalah ≥ 140 mmHg dan pembacaan tekanan darah diastolic pada kedua hari tersebut adalah ≥ 90 mmHg (WHO, 2019). Berdasarkan data dari UPT puskesmas gondokusuman 1 mencatat ada 136 lansia hipertensi yang terjadi di wilayah kerjanya pada 3 bulan terakhir mei,juni,juli 2024 dengan rata rata perbulannya sebanyak 45 orang

Tujuan penelitian: Untuk diketahui hubungan pola makan (jenis makan, jumlah makan dan frekuensi makan) lansia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasi dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini akan menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta, pada bulan Juli 2024 – Februari 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 responden.

Hasil: Hasil Analisis menunjukkan bahwa Ada hubungan Jenis makanan berdasarkan beresiko dan tidak beresiko pada lansia dengan kejadian hipertensi, Ada hubungan Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi. Ada hubungan frekuensi makan berdasarkan sering, jarang, dan tidak pernah dalam hari,minggu,bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian pada pasien di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta di dapatkan bahwa kelompok usia terbanyak terdapat pada usia 66-74 tahun sebanyak 49 (84,5%) orang, karakteristik dengan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki dengan jumlah 36 (62,1%).

Kata Kunci : Pola Makan Jenis Makan, Jumlah Makan, Dan Frekuensi Makan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, pembacaan tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut adalah ≥ 140 mmHg dan pembacaan tekanan darah diastolic pada kedua hari tersebut adalah ≥ 90 mmHg (WHO, 2019). Data *World Health Organization* (WHO) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi dan angka ini kemungkinan akan mengalami peningkatan menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta orang mengidap hipertensi, 333 juta orang terdapat di negara maju dan sisanya 639 di negara berkembang termasuk Indonesia. Penyakit terbanyak pada usia lanjut

Hipertensi termasuk ke dalam salah satu penyakit degeneratif yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018, terjadi peningkatan jumlah masyarakat yang mengidap hipertensi di Indonesia dari angka prevalensi 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%, dan menjadi penyebab 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia pada tahun 2016. Prevalensi hipertensi di Yogyakarta adalah sebesar 32,86% lebih rendah dari angka nasional (34,11%). Angka prevalensi tersebut menempatkan Yogyakarta pada urutan ke-12 sebagai provinsi dengan hipertensi (Kementerian Kesehatan, 2018). Prevalensi hipertensi tertinggi di Yogyakarta adalah di Gunung Kidul (39,25%), kedua Kulon Progo (34,70%), ketiga Sleman (32,01%), keempat Bantul (29,89%), dan yang terakhir Kota Yogyakarta (29,28%).

Berdasarkan data dari UPT puskesmas gondokusuman 1 mencatat ada 136 lansia hipertensi yang terjadi di wilayah kerjanya pada 3 bulan terakhir mei, juni, juli 2024 dengan rata rata perbulannya sebanyak 45 orang. Terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiko hipertensi salah satunya yaitu pola makan (kebiasaan konsumsi lemak, natrium dan kalium), oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi antara lain dengan melakukan pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengaturan obesitas. Pola makan yang sehat dapat berupa pemilihan menu makanan atau menu diet yang seimbang. Faktor pola makan salah satu dapat dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebihan.

Berdasarkan hasil dengan wawancara awal yang telah dilakukan peneliti bagian gizi di puskesmas Gondokusuman 1, selama ini belum pernah dilakukan survey tentang pola makan lansia yang menderita hipertensi. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 10 pasien, telah ditemukan beberapa dari mereka

menyukai mengonsumsi makanan yang asin dan gurih, yang paling utama dan yang paling sering dikonsumsi adalah ikan asin, ikan mujair, sagu serta makanan yang mengandung kolesterol tinggi, seperti makanan rendang, santan, jeroan, keju susu, gorengan dan berbagai olahan daging yang memicu kolesterol 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. Dari 10 pasien tersebut peneliti menemukan bahwa 3 orang menjaga pola makan karena mereka takut jika darah tinggi mereka kambuh sehingga pola makan mereka benar-benar dijaga. Sedangkan 7 orang lainnya mengatakan bahwa bagi mereka tidak perlu menjaga pola makan.

Berdasarkan uraian diatas latar belakang berbagai sumber, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan pola makan lansia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasi dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini akan menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta, pada bulan Juli 2024 – Februari 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 responden..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden memiliki dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Data karakteristik responden di bawah ini menjelaskan karakteristik responden dari 58 orang dengan kelompok usia dan jenis kelamin dengan tekanan darah yang berbeda.

Tabel 1.9 Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2025

Kelompok umur	N	%
60-74	49	84,5
75-90	9	15,5
Total	58	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.9 karakteristik responden berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak terdapat pada usia 60-74 tahun sebanyak 49 (84,5%) orang, dan paling sedikit terdapat pada kelompok usia 75-90 tahun sebanyak 9 (15,5%) orang yang ada di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2025.

b) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2025.

Jenis kelamin	N	%
Laki-laki	36	62,1
Perempuan	22	37,9
Total	58	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2.1 karakteristik responden berdasarkan kelompok jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki dengan jumlah 36 (62,1%) orang dan perempuan sebanyak 22 (37,9%) orang.

c) Jenis Makanan

Jenis makanan yang di muat dalam kuisisioner di sesuaikan dengan jenis makanan yang berada di lokasi penelitian. Makanan ini yang biasa di konsumsi sehari-hari oleh responden. Adapun jenis makanan tertera pada tabel 2.2 di bawah ini.

Tabel 2.2 Distribusi Jenis makanan yang biasa di konsumsi responden selama 1 bulan di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2025

Jenis makanan	N	%
Jenis makan yang Beresiko meningkatkan tekanan darah	30	51,7
Jenis makan yang Beresiko meningkatkan tekanan darah	28	48,3
Total	58	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan data tabel 6.3 menunjukkan bahwa yang konsumsi jenis makanan yang beresiko meningkatkan tekanan darah sebanyak 30 orang (51,7%), sedangkan yang konsumsi jenis makanan tidak beresiko meningkatkan tekanan darah sebanyak 28 orang (48,3%).

d) Jumlah Makan

Distribusi Jumlah makan responden selama 1 bulan di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2024 dapat di lihat pada tabel 2.3 di bawah ini :

Tabel 2.3 Distribusi Jumlah makan responden selama 1 bulan di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2025

Jumlah makan	n	%
Sesuai porsi makan (berapa banyak makanan yang dimakan	31	53,4
Tidak sesuai porsi makan penderita Hipertesi	27	46,6
Total	58	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 6.4 tersebut menjelaskan bahwa responden yang makan sesuai dengan jumlah porsi makan sebanyak 31 orang (53,4%), sedangkan responden yang makan tidak sesuai dengan jumlah porsi makan sesuai dengan sebanyak 27 orang (46,6%).

e) Frekuensi makan

Distribusi Frekuensi makan pada Responden selama 1 bulan di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2024 dapat di lihat pada tabel 2.4 di bawah ini :

Tabel 2. 4 Distribusi Frekuensi makan pada Responden berdasarkan hari, minggu, bulan di wilayah kerja Puskesmas Godokusuman 1 Yogyakarta tahun 2025

Frekuensi makan	N	%
Seringnya seseorang konsumsi makanan tinggi garam	31	53,4
Jarang seseorang konsumsi makanan tinggi garam	27	46,6
Total	58	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 6.5 tersebut menjelaskan bahwa kebiasaan responden sering mengkonsumsi makanan tinggi garam sebanyak 31 orang (53,4%), dan kebiasaan responden yang jarang mengkonsumsi makanan tinggi garam sebanyak 27orang (46,6%).

f) Tekanan darah

Distribusi tekanan darah selama 1 bulan terakhir di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2024 dapat di lihat pada tabel 2.5 di bawah ini :

Tabel 2.5 Distribusi Tekanan darah pada Responden berdasarkan hari, minggu, bulan di wilayah kerja Puskesmas Godokusuman 1 Yogyakarta tahun 2025

Tekanan darah	N	%
Normal	0	0
Prehipertensi	23	39,7
Hipertensi derajat I	35	60,3
Hipertensi derajat II	0	0
Total	58	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan data tabel 2.5 karakteristik responden berdasarkan tekanan darah yang di ukur menggunakan alat tensi meter, menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik $\geq 140/90$ mmHg Hipertensi derajat I sebanyak 35 (60,3) dan Hipertensi derajat II 0 (0) orang. Sedangkan yang memiliki tekanan darah tidak hipertensi $\leq 140/90$ mmHg sebanyak 23 (39,7%) orang.

Analisa bivariat dalam penelitian ini adalah untuk mencari hubungan Jenis makanan, jumlah makan dan frekuensi makan dengan kejadian Hipertensi pada Responden berdasarkan hari, minggu, bulan di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2024. Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji spearman rank. Uji koefisien spearman digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara hubungan pola makan (jenis makan, jumlah makan, dan frekuensi makan) lansia dengan kejadian hipertensi . Adapun hasil uji bivariat adalah sebagai berikut :

a. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi

a). Jenis Makanan

Hubungan antara Jenis makanan beresiko dan tidak beresiko yang di konsumsi responden dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2024 dapat di lihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6.7 Hubungan Jenis makan berdasarkan beresiko dan tidak beresiko pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta 2024

Variabel	Koefisien Korelasi	P Value
Jenis Makan dengan Kejadian Hipertensi I	0.627	0.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 6.7 Berdasarkan hasil uji spearman rank didapatkan p-value sebesar 0,000, dimana $< 0,05$ yang berarti ada hubungan Jenis makanan berdasarkan beresiko dan tidak beresiko pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefiesen korelasi sebesar 0,627, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel Jenis makanan berdasarkan beresiko dan tidak beresiko pada lansia dengan kejadian hipertensi di

wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta 2024 adalah kuat dan bernilai positif.

b) Jumlah Makan

Hubungan Jumlah makan berdasarkan porsi makan dalam sehari selama 1 bulan yang di konsumsi responden dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2024 dapat di lihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6.8 Hubungan Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta tahun 2024

Variabel	Koefisien Korelasi	P Value
Jumlah Makan dengan Kejadian Hipertensi I	0.657	0.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 6.8 Berdasarkan hasil uji spearman rank didapatkan p-value sebesar 0,000, dimana $< 0,05$ yang berarti ada hubungan Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefiesen korelasi sebesar 0,657, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta 2024 adalah kuat dan bernilai positif.

c) Frekuensi Makan

Hubungan Frekuensi makan berdasarkan sering, jarang, dan tidak pernah dalam 1 bulan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta 2024 dapat di lihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6.9 Hubungan frekuensi makan berdasarkan sering, jarang, dan tidak pernah dalam hari,minggu,bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta 2024

Variabel	Koefisien Korelasi	P Value
Frekuensi Makan dengan Kejadian Hipertensi I	0.727	0.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel Berdasarkan hasil uji spearman rank didapatkan p-value sebesar 0,000, dimana $< 0,05$ yang berarti ada hubungan frekuensi makan berdasarkan sering, jarang, dan tidak pernah dalam hari,minggu,bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,657, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta 2024 adalah kuat dan bernilai positif..

A. Pembahasan

a) Hubungan Pola Makan dengan kejadian Hipertensi I

1) Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Hipertensi I Pada Lansia.

Berdasarkan hasil uji penelitian didapatkan p-value sebesar 0,000, dimana $< 0,05$ yang berarti ada hubungan Jenis makanan berdasarkan beresiko dan tidak beresiko pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,672, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel Jenis makanan berdasarkan beresiko dan tidak beresiko pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja. Pola makan merupakan suatu cara atau usaha seorang lansia dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan yang bertujuan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit salah satunya hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan ada beberapa jenis makanan yang berhubungan yang bermakna terhadap peningkatan tekanan darah yaitu Karbohidrat C yang mengandung tinggi Natrium dan tinggi Lemak, lauk hewani A yang mengandung tinggi Natrium, lauk hewani C yang mengandung tinggi Natrium, susu dan penyedap makanan dimana uji spareman rho memiliki hasil nilai $p < 0,05$.

Konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi diantaranya kelebihan asupan natrium, kelebihan asupan lemak, kurang konsumsi makanan sumber kalium. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, asupan lemak, dan asupan natrium dengan

kejadian hipertensi Penelitian tersebut berbanding lurus dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ranomuut Kota Manado bahwa makanan yang paling banyak dikonsumsi lansia adalah garam atau natrium dan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia.

2). Hubungan Jumlah Makan Dengan Kejadian Hipertensi I Pada Lansia

Berdasarkan hasil uji spearman rank didapatkan p-value sebesar 0,000, dimana $< 0,05$ yang berarti ada hubungan Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,657, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta 2024 adalah kuat dan bernilai positif.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian menjelaskan tingkat konsumsi makanan yang berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi mencakup dua variabel yaitu lemak ($p = 0,015$) dan natrium ($p = 0,049$). Secara teori, lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun. Tetapi, apabila konsumsinya berlebihan akan meningkatkan terjadinya plak dalam pembuluh darah, yang lebih lanjut akan menimbulkan terjadinya hipertensi. Lemak merupakan penyebab terjadinya penyakit hipertensi Sedangkan untuk variabel natrium, konsumsi natrium yang berlebih akan meningkatkan ekstraseluler dan cara untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat dan akibat dari meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi yang menjelaskan bahwa pola makan konsumsi karbohidrat yang sering dikonsumsi adalah nasi sebanyak 30 orang (100,00%). Kebutuhan karbohidrat harian tubuh Untuk usia lansia perempuan 55-64 tahun, total kebutuhan kalori per harinya sebesar 1800 kkal, sedangkan untuk usia >65 tahun sebesar 1600 kkal. Untuk lansia laki-laki dengan usia 55-64 tahun, total kebutuhan kalori per harinya sebesar 2200 kkal, sedangkan untuk usia >65 tahun sebesar 2000 kkal. Apabila konsumsi karbohidrat perhari memenuhi $>55\%$ dari total kebutuhan kalori per hari, maka dapat dikatakan telah mengonsumsi karbohidrat yang cukup. Rata-rata konsumsi nasi responden per hari sebesar 520 gram.

3). Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Hipertensi I Pada Lansia

Berdasarkan hasil uji spearman rank didapatkan p-value sebesar 0,000, dimana $< 0,05$ yang berarti ada hubungan frekuensi makan berdasarkan sering, jarang, dan tidak pernah dalam hari, minggu, bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,657, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta 2024 adalah kuat dan bernilai positif. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi makanan dengan kejadian hipertensi pada responden.

Penelitian ini didukung oleh pernyataan dalam Penelitian menjelaskan ada hubungan antara Tingkat konsumsi karbohidrat dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik, dimana dengan lebih tingginya konsumsi karohidrat akan diikuti dengan kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik. Mengonsumsi karbohidrat berlebih dapat menyebabkan kadar trigliserida dalam darah meningkat sehingga menyebabkan karohidrat diubah menjadi lemak. Kadar lemak yang tinggi dapat menyebabkan aterosklerosis yang akhirnya akan menyebabkan terjadinya hipertensi. Asupan asam lemak jenuh yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya dislipidemia yang merupakan faktor risiko aterosklerosis. Aterosklerosis dapat memicu terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan karena pembuluh darah yang mengalami aterosklerosis selain terjadi peningkatan resistensi pada dindingnya juga mengalami penyempitan, sehingga memicu peningkatan denyut jantung dan peningkatan volume aliran darah yang berakibat pada meningkatnya tekanan darah serta terjadi hipertensi

Hal yang sama juga dijelaskan bahwa Pada masyarakat di wilayah kerja Dungaliyo Kecamatan Dungaliyo Kabupaten Gorontalo yang menjadi sampel penelitian terdapat 24 orang dengan pola konsumsi makan yang buruk, dan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 22 orang mengalami Hipertensi baik dari tingkatan preHipertensi sampai dengan Hipertensi tingkat II. Hal tersebut cukup membuktikan bahwa dengan pola makan utamanya makanan berlemak yang ≥ 3 kali dalam sehari dapat menyebabkan Hipertensi. Makanan yang berlemak didapatkan dari konsumsi daging, makanan yang bersantan dan makanan cepat saji (goreng-gorengan) Sedangkan jenis makanan yang bersumber serat seperti sayuran dan buah-buahan sebesar 100% sering di konsumsi responden sebagai sumber serat bagi tubuh juga menjelaskan bahwa konsumsi serat yang dianjurkan perhari adalah ≥ 25 gram dalam

penelitian juga menjelaskan konsumsi makanan dapat dilihat dari porsi makanan yang dimakan setiap hari harus mengikuti pedoman umum gizi seimbang, yaitu hidangan tersusun atas makanan pokok (3-5 porsi/hari), lauk 2-3 porsi/hari), sayuran (2-3 porsi/hari) dan buah (3-5 porsi/hari).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian pada pasien di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta di dapatkan bahwa kelompok usia terbanyak terdapat pada usia 66-74 tahun sebanyak 49 (84,5%) orang, karakteristik dengan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki dengan jumlah 36 (62,1%).
2. Ada hubungan Jenis makanan berdasarkan beresiko dan tidak beresiko pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,672 dengan didapatkan p- value sebesar 0,000.
3. Ada hubungan Jumlah makan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dalam jumlah porsi makan sehari dalam 1 bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,657 dengan didapatkan p-value sebesar 0,000.
4. Ada hubungan frekuensi makan berdasarkan sering, jarang, dan tidak pernah dalam hari,minggu,bulan pada lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,657 dengan didapatkan p-value sebesar 0,000.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut adalah saran-saran yang dapat diberikan:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan pengalaman serta keterampilan dalam melakukan penelitian dan memperoleh pengetahuan tentang hubungan pola makan lansia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak Puskesmas sehingga dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan pola maka lansia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta.

RUJUKAN

1. Azzahra, S. S. (2019). Obstructive Sleep Apnea (Osa) Sebagai Faktor Resiko Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2)
2. Banowati, L., & Adiyaksa, J 2020. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian Anemia pada mahasiswa. *Jurnal kesehatan*, 5(10)
3. Cinintya 2017. Hipertensi paling banyak Di Idap Masyarakat, Departemen kesehatan Jakarta.
4. Dinas Kesehatan Sleman. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2019*.
5. Fadhli, W. M. (2018). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal Kesmas*, 7(6), 1– 14.
6. Friska, B. Et Al. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1– 8.
7. Kadir 2019. pola makan dengan kejadian Hipertensi. *Jambura Health and sport journal* 1(2), 56-60
8. Kemenkes.(2022). Profil kesehatan Indonesia 2021.
9. Kemenkes RI 2019. Profil kesehatan indonesia 2019.Kemenkes RI
10. Kemenkes RI perilaku makan yang tidak sehat. Jakarta; 2005. 21-22p
11. Manik, L. 2020. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia Anggota prolanis di wilayah kerja puskesmas parompong.
12. Mahmudah, 2015. Pelayanan keperawatan Bagi penderita hipertensi secara Terpadu; Ruko jambusuri
13. Maharani, 2018. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia *jurnal ilmu kesehatan masyarakat*

14. Ramdani 2017. Keperawatan kesehatan komunitas. In Salemba medika.