

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS UMBULHARJO I KOTA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh :

SALMYA SAHARA

KP2101505

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

2025

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS UMBULHARJO I KOTA YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Salmya Sahara

KP.21.01.505

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Agustus 2025

Susunan Dewan Penguji

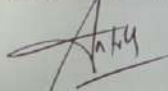
Ketua Dewan Penguji


Anida, S.Kep.,Ns.,M.Sc

Penguji I / Pembimbing Utama


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

Penguji II / Pembimbing Pendamping


Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns.,M.Kep

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

Yogyakarta, 13 Agustus 2025

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana


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



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salmiya Sahara

NIM : KP2101505

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

.....
NIM.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam yang telah diselesaikannya Skripsi ini penulis mempersembahkan kepada:

1. Seluruh keluarga besar penulis, atas doa, dorongan moral dan material, serta kasih sayang yang selalu menjadi sumber kekuatan selama penulis menyelesaikan proses ini.
2. Teman-teman penulis: Tiara C.C.N. Patahola, Intania Restu Aulia, Veronika, Monika, Indah Otoluwa, serta semua teman-temanku yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, semangat dan motivasi yang selalu diberikan hingga terselesaikannya skripsi ini. Juga untuk seluruh teman-teman lainnya yang meskipun tidak disebutkan secara langsung, tetapi telah membantu secara moral maupun verbal dalam penyusunan laporan penelitian ini.
3. Yunika Wulandari, S.Kep, Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas semangat, dukungan, serta masukan berharga yang telah diberikan selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini. Bantuan dan motivasi yang diberikan sangat berarti bagi saya.
4. Terimakasih untuk diri saya sendiri Salmya Sahara mengucapkan segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, serta berterima kasih kepada diri sendiri yang tidak pernah menyerah dan terus berusaha hingga akhir dengan keyakinan bahwa setiap usaha yang tulus akan berbuah hasil.
5. Semua teman-temanku yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang secara verbal telah dapat membantu dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, kasih sayang, serta karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.”

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

6. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes, selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di institusi ini.
7. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta, atas izin serta dukungan yang diberikan selama berlangsungnya proses penelitian.
8. Prastiwi Putri Basuki, S.K.M., M.Si, selaku Dosen Pembimbing I, atas segala bimbingan, nasihat, serta saran berharga yang diberikan selama proses penyusunan skripsi.
9. Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu dan memberikan arahan yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
10. Anida, S.Kep., Ns., M. Sc, selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini.
11. Mba Ika Wulandari beserta staffnya di puskesmas Umbulharjo I yang telah membantu dalam melaksanakan pengambilan data, Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan, bimbingan, dan dukungannya selama proses penelitian.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta,.....2025

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS UMBULHARJO I KOTA YOGYAKARTA

Salmya Sahara¹, Prastiwi Putri Basuki², Antok Nurwidi Antara³

INTISARI

Latar belakang : Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada individu lanjut usia. Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh berbagai aspek, salah satunya adalah kebiasaan konsumsi makanan. Pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang berpotensi memperburuk kondisi hipertensi.

Tujuan penelitian : Mengetahui adanya hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Umbulharjo I, Kota Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 91 orang dan sampel berjumlah 74 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, pengumpulan data menggunakan kuisioner dan hasil dianalisis dengan uji Korelasi *Spearman Rank*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden lansia, sebanyak 43 orang (58,1%), memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. Selain itu, tercatat 39 responden (52,7%) mengalami tekanan darah tinggi pada tingkat sedang hingga berat (derajat II dan III). Hasil uji *Spearman Rank* menghasilkan nilai $p = 0,000$ dengan koefisien korelasi (r) = 0,602, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan derajat hipertensi. Dengan demikian, semakin buruk pola makan seseorang, maka semakin tinggi pula tekanan darah tinggi yang mungkin terjadi pada lansia.

Kesimpulan : Ada hubungan antara pola makan dengan derajat hipertensi pada individu lanjut usia. Penerapan pola makan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi lansia menjadi langkah penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kata kunci : *Pola makan, Derajat hipertensi, Lansia*

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**RELATIONSHIP BETWEEN DIET WITH THE DEGREE OF
HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT UMBULHARJO I PUBLIC
HEALTH CENTER IN YOGYAKARTA CITY**

TITLE IN ENGLISH

Salmya Sahara¹, Prastiwi Putri Basuki², Antok Nurwidi Antara³

ABSTRACT

Background : High blood pressure, or hypertension, is a common health problem in elderly individuals. This condition can be influenced by various factors, one of which is dietary habits. A diet that does not comply with balanced nutrition guidelines has the potential to worsen hypertension.

Study Objective : To determine the relationship between dietary habits and the degree of hypertension in the elderly at the Umbulharjo I Community Health Center in Yogyakarta City.

Methods : This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of 91 people and a sample of 74 people taken using purposive sampling techniques. Data collection used a questionnaire and the results were analyzed using the *Spearman Rank* Correlation test.

Results : The study showed that the majority of elderly respondents, 43 (58.1%), had unhealthy dietary habits. Furthermore, 39 respondents (52.7%) experienced moderate to severe high blood pressure (grades II and III). The *Spearman Rank* test yielded a p-value of 0.000 with a correlation coefficient (r) of 0.602, indicating a significant relationship between dietary habits and the degree of hypertension. Thus, the poorer a person's diet, the higher the risk of high blood pressure in the elderly.

Conclusion : There is a relationship between diet and the degree of hypertension in the elderly. Implementing a healthy diet that meets the nutritional needs of the elderly is an important step in preventing and managing hypertension.

Keywords : *Diet, Hypertension level, Elderly*

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

² Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori	11
1. Konsep Hipertensi.....	11
2. Konsep Dasar Lanjut Usia (Lansia)	26
3. Konsep Dasar Pola Makan	33
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep	44
D. Hipotesis.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel.....	45
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	46

E. Sampling	47
F. Jalannya Pelaksanaan Penelitian.....	47
G. Etika Penelitian.....	50
H. Jadwal Penelitian	53
I. Variabel Penelitian	54
J. Definisi Operasional	54
K. Alat atau Instrumen Penelitian	55
L. Uji Validitas dan Reliabilitas	56
M. Analisis Data	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Gambaran Penelitian	59
C. Karakteristik Responden Penelitian.....	60
D. Pembahasan	64
E. Keterbatasan Penelitian.....	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

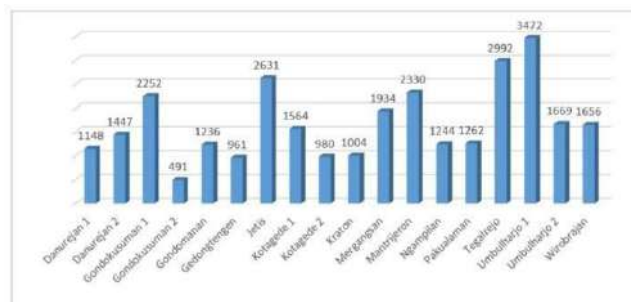
Hipertensi, dikenal sebagai peningkatan tekanan darah dalam arteri, merupakan persoalan kesehatan masyarakat yang cukup krusial secara global, khususnya di kawasan yang sedang mengalami perkembangan ekonomi. Berdasarkan data dari WHO tahun 2023, lebih dari 1,28 miliar jiwa di seluruh dunia terdampak oleh kondisi ini, di mana sekitar 66% di antaranya hidup di negara-negara berpendapatan rendah maupun menengah, termasuk Indonesia. Hipertensi sendiri merupakan kontributor utama timbulnya berbagai komplikasi sistem kardiovaskular, meliputi gangguan jantung, serangan stroke, dan kerusakan ginjal. Usia lanjut, khususnya pada kelompok umur di atas 60 tahun, sering kali disertai dengan peningkatan kemungkinan terjadinya hipertensi. WHO melaporkan bahwa kelompok usia tersebut menunjukkan tingkat prevalensi yang meningkat akibat proses penuaan, perubahan struktur pembuluh darah, serta gaya hidup yang tidak sehat.

Di Indonesia, terutama pada kelompok lanjut usia (berusia 60 tahun ke atas), angka kejadian hipertensi tergolong sangat tinggi. Data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia mencapai sekitar 66,2%. Kondisi ini sering kali tidak terdeteksi secara dini dan kurang mendapatkan penanganan yang optimal, sehingga meningkatkan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular dan stroke. Salah satu faktor utama yang memengaruhi terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti tingginya asupan garam dan lemak jenuh, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah-buahan.

Profil Kesehatan Indonesia 2022 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa hipertensi termasuk penyakit yang paling banyak dijumpai pada kelompok lansia (usia 60 tahun ke atas). Berdasarkan laporan survei kesehatan nasional tahun 2018, sekitar

66,2% lansia di tingkat nasional mengalami tekanan darah tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Indonesia hidup dengan kondisi hipertensi, yang berpotensi menyebabkan komplikasi serius apabila tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Masih dalam laporan yang sama, disebutkan bahwa hipertensi menjadi pemicu dominan munculnya berbagai gangguan serius seperti penyakit jantung, stroke, serta kerusakan fungsi ginjal. Oleh karena itu, penanganan hipertensi secara menyeluruh sangat diperlukan, terutama melalui intervensi berupa pola makan yang sehat serta modifikasi gaya hidup.

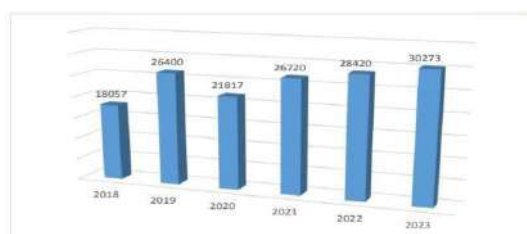
Menurut standar penanganan hipertensi, pengukuran tekanan darah sebaiknya dilakukan minimal satu kali setiap bulan di fasilitas layanan kesehatan, disertai dengan edukasi mengenai perubahan perilaku hidup sehat, peningkatan kepatuhan dalam konsumsi obat, serta rujukan bila dibutuhkan. Berikut ini ditampilkan grafik layanan penderita hipertensi di Kota Yogyakarta pada tahun 2023.



Gambar 1.1 Grafik layanan hipertensi di Kota Yogyakarta

Sumber: Dinas Kesehatan Yogyakarta. Profil Kesehatan Kota Yogyakarta

Berikut grafik layanan Hipertensi dari tahun 2018 sampai dengan tahun 2023.



Gambar 1.2 Penderita hipertensi menurut puskesmas di kota yogyakarta

Sumber: Dinas Kesehatan Yogyakarta. Profil Kesehatan Kota Yogyakarta

Berdasarkan sejumlah data yang tersedia, angka prevalensi hipertensi pada lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tergolong cukup tinggi. Dalam sebuah penelitian oleh Universitas Gadjah Mada, diketahui bahwa lebih dari 30% lansia mengalami hipertensi berdasarkan hasil pengukuran, sedangkan berdasarkan diagnosis medis atau penggunaan obat antihipertensi, prevalensinya tercatat sebesar 10,68%. Di samping itu, laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi di wilayah tersebut mencapai 127.188, dengan 8.446 di antaranya merupakan kasus sebagian pasien memerlukan penanganan lanjutan di fasilitas kesehatan melalui perawatan inap, sementara sekitar 45.115 individu lainnya mendapatkan layanan secara rawat jalan. Pada tahun yang sama, tercatat sebanyak 848 kematian disebabkan oleh hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada tahun 2021 mencatat bahwa jumlah penderita hipertensi di DIY mencapai 251.100 kasus, dengan 129.420 di antaranya telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Secara keseluruhan, data tersebut mencerminkan bahwa kasus hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta masih cukup tinggi, terutama di kalangan lanjut usia yang rentan mengalami berbagai komplikasi akibat tekanan darah tinggi. Diperlukan upaya yang lebih intensif dalam pencegahan serta penanganan hipertensi, khususnya melalui pemberdayaan edukasi kesehatan, penerapan pola hidup sehat, dan peningkatan akses layanan kesehatan yang ramah lansia.

Sebagian besar individu yang mengalami hipertensi di Indonesia tidak mengetahui bahwa mereka mengidap kondisi tersebut, karena tekanan darah tinggi sering kali tidak menimbulkan gejala yang tampak. Namun demikian, upaya pengendalian hipertensi kerap menghadapi berbagai hambatan, seperti keterbatasan dalam aspek ekonomi, distribusi layanan kesehatan yang belum optimal, serta rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kestabilan tekanan darah. Dengan demikian dibutuhkan, langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang lebih optimal

untuk menekan angka kejadian hipertensi, salah satunya melalui penerapan pola makan yang lebih sehat. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta, ditemukan bahwa 50% lansia (5 dari 10 lansia) menderita hipertensi yang diduga disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi kopi, teh, jeroan, dan makanan asin. Berbagai faktor dapat berpengaruh derajat hipertensi, namun pola makan memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengelolaan tekanan darah tinggi. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih lanjut mengenai keterkaitan antara pola makan dan derajat hipertensi pada lansia, dengan mengambil lokasi penelitian di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Apakah ada Hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pola makan lansia di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.
- b. Mengetahui derajat hipertensi pada kelompok lansia di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan di bidang keperawatan, terutama dalam memahami keterkaitan antara pola makan dan tingkat tekanan darah tinggi pada lanjut usia.

- 2) Temuan dalam penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk studi selanjutnya, khususnya yang menitikberatkan pada pengendalian tekanan darah tinggi melalui perbaikan pola konsumsi makanan.

2. Manfaat Praktis

- 1) Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai landasan dalam memberikan edukasi serta intervensi kepada masyarakat, khususnya kelompok lansia, mengenai pentingnya menerapkan pola makan sehat dalam mencegah maupun mengendalikan hipertensi.
- 2) Penelitian ini juga berpotensi meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga asupan makanan demi mengontrol tekanan darah dan mencegah risiko komplikasi akibat hipertensi.
- 3) Hasil penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi bagi Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta dalam menyusun atau memperbaiki program-program promotif dan preventif yang berkaitan dengan pengelolaan hipertensi pada lansia, termasuk edukasi tentang gizi dan pola makan sehat.
- 4) Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi awal bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan atau mengembangkan kajian mengenai hubungan antara pola makan dan tekanan darah tinggi pada lansia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Materi : Penelitian ini menitikberatkan pada aspek keperawatan gerontik, khususnya mengenai permasalahan tekanan darah tinggi yang umum terjadi pada populasi lanjut usia.

2. Responden : Lansia yang berkunjung ke Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta menjadi subjek utama dalam penelitian ini.
3. Tempat : Kegiatan penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.
4. Waktu : Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2025.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Carsilah, 2024	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji.	Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode <i>cross sectional</i> teknik yang di gunakan pada lansia di Puskesmas Sukawali adalah <i>probalitity sampling</i> . Analisis data menggunakan statistik Uji <i>Rank Spearman Correlation</i> .	Hasil uji Rank Spearman Correlation menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukawali, Kecamatan Pakuhaji, Kabupaten Tangerang, dengan p-value 0,000 ($P < 0,05$) dan koefisien 0,585. Dari total, 14,7% memiliki pola makan baik, sementara 85,3% memiliki pola makan buruk. Lansia dengan pola makan buruk berisiko 0,585 kali lebih tinggi mengidap hipertensi dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik.	1. Kuantitatif dengan metode <i>Cross Sectional</i> 2. Uji <i>Spearman Rank Correlation</i> .	1. Sampel diambil menggunakan <i>Probability Sampling</i> .

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Supiati, 2023	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan studi potong lintang <i>cross-sectional</i> . Analisa data akhir secara/bivariat dengan uji Chi Square ($\alpha=0,05$). Penelitian ini diselenggarakan pada rentang waktu 26 Mei hingga 20 Juni 2022 dan berpusat di Puskesmas Betung, Kabupaten Ogan Ilir.	Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan pola makan yang tidak konsisten dan lebih didasarkan pada selera atau keinginan sesaat, bukan kebutuhan gizi yang seimbang. Penerapan gaya hidup sehat dapat dimulai dengan mengatur pola makan secara lebih baik, termasuk memperhatikan metode pengolahan makanan seperti mengukus, merebus, memanggang, dan menumis yang dinilai lebih sehat dibandingkan teknik menggoreng. Beberapa faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi meliputi stres, kelebihan berat badan, kebiasaan merokok, serta tingginya kadar natrium dalam tubuh (hipernatremia).	1. Kuantitatif dengan metode <i>cross sectional</i> .	1. Menggunakan Uji Chi Square untuk menentukan hubungan antara pola makan dan hipertensi dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Intan Nursing, 2024	Hubungan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi diwilayah kerja UPTD Martapura I.	Penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik <i>purposive sampling</i> dengan sampel sebanyak 152 responden.	Hasil pola makan keluarga mayoritas dalam kategori baik sebesar 89,5%, sedangkan kategori Hipertensi pada derajat II dan III yaitu sebesar 29,5% dan 30,3%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 1,99$ lebih dari $\alpha = 0,05$, sehingga tidak ada hubungan antara variable.	1. Kuantitatif dengan metode <i>Cross Sectionel</i> .	1. Sampel diambil menggunakan <i>Purposive Sampling</i> . 2. Analisis statistik dengan uji test.

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
4.	Susilo Harianto ,2020	Analisis hubungan antara pola konsumsi makanan dan peningkatan tekanan darah pada kelompok usia dewasa di Kelurahan Lumpur, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik.	Desain penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan <i>Case Control</i> dan pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>non-probability sampling</i> . Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diberi kode dan skor, kemudian diolah dalam bentuk tabel untuk selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji statistik Chi-Square.	Hasil penelitian terdapat 20 responden (56%) dengan pola makan yang tidak sesuai diet, 20 responden (56%) dengan tekanan darah tinggi, dari analisis-Square sebesar 0,000 menunjukkan nilai signifikan, artinya H0 ditolak atau ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan peningkatan tekanan darah.	-	1. Menggunakan <i>Case Control</i> untuk menganalisis hubungan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pola makan lansia di Puskesmas Umbulharjo I menunjukkan lansia yang memiliki pola makan yang kurang, yaitu sebanyak 36 responden (48,6%).
2. Derajat hipertensi pada lansia di puskesmas umbulharjo I yang mengalami hipertensi kritis, sebanyak 31 responden (41,9%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia ($p = 0,000$; $r = 0,602$).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta
Lebih meningkatkan kegiatan penyuluhan mengenai penerapan pola makan sehat dan seimbang, melakukan konseling gizi, dan memantau tekanan darah pada lansia.
2. Peran Keluarga dan Masyarakat
Keluarga dan masyarakat berperan aktif dalam mendukung penerapan pola makan sehat pada lansia, membantu membatasi konsumsi makanan tinggi garam, lemak dan gula, serta mendorong lansia untuk rutin memeriksakan tekanan darah. Dukungan ini penting untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah perburukan derajat hipertensi.

3. Bagi Lansia

Lebih aktif menjaga pola makan yang sehat, rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, menjaga indeks massa tubuh yang sesuai, dan melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan masing-masing.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian lebih luas mengenai hubungan pola makan dan hipertensi, misalnya dengan melibatkan lebih banyak responden, melakukan follow-up, dan mempertimbangkan faktor lain yang turut memengaruhi tekanan darah, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai masalah hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2019). Pengaruh pola makan terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 150-160.
- Anisah, R., & Soleha, N. (2018). Pengobatan farmakologi untuk pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 123-130. <https://doi.org/10.1234/jk.2018.12345>.
- Alfina Meidawati et al. (2023). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Sidolaju*. Universitas Kusuma Husada Surakarta. [Naskah Publikasi Alfina Meidawati S19065 S19B.pdf](#)
- Aalami-Moghaddam, S., Nekoie-Moghaddam, M., et al. (2024). *Sex differences in hypertension incidence and risk factors: A population-based cohort study in Southern Iran*. *BMC Public Health*, 24(1), Article 21082. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-21082-8>
- Agung, G. S., & Handayani, A. (2021). Pengaruh aktivitas fisik rumahan terhadap tekanan darah pada ibu rumah tangga yang memiliki riwayat hipertensi di Kelurahan Titi Kuning. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(3), 29–33. <https://kohesi.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/259>
- Amnor, R. A., & Mediana, D. (2025). Risiko hipertensi pada perempuan dilihat dari aktivitas fisik dan stres di Puskesmas Kasemen, Serang, Banten. *Jurnal Akta Trimedika*, 2(1), 518–531. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v2i1.21481>
- Anggraini, R. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggis Depok. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(2), 102–109. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKG/article/view/6715>
- Carsilah, N. P. B., & Sari, R. P. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji Tahun 2024. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 272–276. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.848>
- Clarisa, G. A. D., et al. (2021). Hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Ubud I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 80–86.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman umum gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2021). *Laporan status kesehatan lansia di Provinsi DIY*. Yogyakarta: Dinkes DIY.
- Dewi, F. S. T. (2017). Program pencegahan hipertensi melalui perubahan pola makan dan peningkatan partisipasi dalam kegiatan posyandu lansia di Padukuhan Nglaban, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman. http://hdss.fk.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/431/2019/07/Pemberdayaan-Masyarakat-2017_Nglaban.pdf
- Dewiasty, E., Agustina, R., Saldi, S. R. F., Pramudita, A., Hinssen, F., Kumaheri, M., de Groot, L. C. P. G. M., & Setiati, S. (2022). Malnutrition prevalence and nutrient intakes of Indonesian community dwelling older adults: A systematic review of observational studies. *Frontiers in Nutrition*, 9, 780003. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.780003>
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. (2024). *Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2024*. Yogyakarta: Dinkes Kota Yogyakarta. <https://dinkes.jogjakota.go.id/files/Profil-Kesehatan-Kota-Yogyakarta-Tahun-2024.pdf>
- Harianto, S. (2020). Hubungan pola konsumsi makanan dengan peningkatan tekanan darah pada orang dewasa. *Jurnal Keperawatan Kejuruan*, 1(1), 51–56. <https://e-journal.unair.ac.id/JoViN/article/view/19908>
- Hidayat, T., & Jannah, R. (2024). Hubungan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Intan*, 3(2), 30–35. <https://doi.org/10.54004/join.v3i2.160>
- Harun, O. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat. <http://jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id/index.php/jkbl/article/view/66/36>
- Handayani, L. (2018). Hubungan pola makan dan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Ngadirejo Kartasura. <http://eprints.ums.ac.id/66194/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Handayani, A. (2019). Hubungan pekerjaan dengan perilaku konsumsi pangan sehat pada lansia di Kota Semarang. <https://repository.unimus.ac.id/id/eprint/3558/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Ilham, D., Harleni, H., & Siska, R. M. (2019). Hubungan status gizi, asupan gizi dan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas

Lubuk Buaya Padang.
<https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/PSKP/article/download/334/196>

Indriyani, D. (2020). Pengaruh status perkawinan terhadap pola makan dan status gizi lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Karanganyar.
<https://eprints.ums.ac.id/83715/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

Jonathan. (2015). *Sistem kardiovaskuler*.

Kautsa Darmawan, Tamrin, & Nadimin. (2018). Pengaruh pola makan terhadap derajat hipertensi pada lansia di Kecamatan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 35–42.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman umum gizi seimbang* (Edisi ke-2).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia (2021)*.
<https://www.globalhep.org/sites/default/files/content/resource/files/2022-11/Profil-Kesehatan-2021.pdf>

Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan gerontik*.

Kurniawan, A., Widodo, Y., & Fitriyah, N. (2023). Gender differences in prevalence and risk factors for hypertension among adult populations: A cross-sectional study in Indonesia. *PLOS ONE*.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8296037/>

Lestari, A. D. (2017). Hubungan antara status perkawinan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(2), 67–72.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jnki/article/view/2823>

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*, 8(2), 43–52.
<https://doi.org/10.23917/biomedika.v8i2.2915>

Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7385610/>

Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nurfatna, Y., & Anggraini, N. A. (2023). The effect of education on self-care management in hypertensive elderly in Bandung Health Center Area, Tulungagung Regency. *Journal of Health Science Community*, 3(3), 132–139. <https://doi.org/10.30994/jhsc.v3i3.179>
- Nurjanah, S. (2018). Hubungan status perkawinan dengan asupan makan lansia di wilayah Puskesmas Pulo Gadung Jakarta Timur. [https://repository.stikesyarsi.ac.id/id/eprint/615/1/NASKAH%20PUBLIKA SI.pdf](https://repository.stikesyarsi.ac.id/id/eprint/615/1/NASKAH%20PUBLIKA%20SI.pdf)
- Nurlaela, S., Antara, A. N., & Anisah, N. (2025). Hubungan pola makan (jenis makan, jumlah makan dan frekuensi makan) lansia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta. *Jurnal Medika Insani*, 12(1), 10–17. <https://journal.stikeswirahusada.ac.id/mikki/article/view/705>
- Oetoro, J. (2018). Pola makan sehat dan bergizi. Penerbit Sehat.
- Ogis, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Blokseger, Tegalsari, Banyuwangi. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 77–82.
- Pamungkas, R. A., & Usman, A. M. (2023). Statistik untuk perawat dan kesehatan (Edisi Revisi). Jakarta: Trans Info Media.
- Puspitasari, N. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Ngemplak Sleman Yogyakarta. <https://digilib.unisayogya.ac.id/4306/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Riskesdas 2018: Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ruus, V., Källmén, H., & Lintonen, T. (2016). Konsumsi kafein dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi di kalangan masyarakat. *Journal of Health Behavior*, 40(3), 234–245. <https://doi.org/xxxx>
- Rosdiana, N. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan lansia di wilayah kerja Puskesmas Tamamaung Kota Makassar. <https://repository.poltekkesmks.ac.id/1582/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Supariasa, P. (2017). Penilaian status gizi. Jakarta: Buku EGC.
- Sutarjana, I. (2020). Hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.

- Supiati, S. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 15(01), 14–18. <https://doi.org/10.58231/jkbh.v15i01.214>
- Suryanto, S., & Wijayanti, I. (2021). Perubahan fisiologis dan psikologis pada lansia. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 9(2), 78–85. <https://doi.org/10.5678/jkl.2021.9078>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI.
- Subkhi, M. (2016). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/2224>
- Supiati. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 18(1), 45–53. <https://ojs.binahusada.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/214>
- Setiawan, A. (2017). Pendidikan dan perilaku hidup sehat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kaliwedi, Kabupaten Cirebon. <https://media.neliti.com/media/publications/115911-ID-pendidikan-dan-perilaku-hidup-sehat-pada-lansia-di-wilayah-kerja-puskesmas-ka.pdf>
- Subkhi, I. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13788>
- Sharma, P., et al. (2020). Role of potassium in managing hypertension in elderly. *Journal of Nutrition and Hypertension*, 11(4), 101–113.
- Tussakinah, Masrul, & Burhan. (2018). Hubungan pola makan dan tingkat stres terhadap kekambuhan gastritis. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217–225.
- Triani, R., Tasalim, R., Rahman, S., & Wijaksono, M. (2025). Relationship between education level and elderly compliance in hypertension treatment in the work area of Puskesmas Datar Kotou Community Health Center. *INDOGENIUS*, 4(2), 456–466. <https://doi.org/10.56359/igj.v4i2.589>
- Taufik, H., & Jannah, R. (2024). Hubungan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi. *Journal of Intan Nursing*, 3(2), 30–35. <https://doi.org/10.54004/join.v3i2.160>

- Utami, T., & Raudatussalamah, M. (2017). Hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 105–112.
- World Health Organization (WHO). (2023). Global status report on noncommunicable diseases.
- Wulandari, A. (2020). Hubungan tingkat pendidikan dengan pola makan lansia di Posyandu Lansia Wilayah Puskesmas Cibeber Kota Cilegon. <https://repository.unnur.ac.id/id/eprint/201/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Widyastuti, A. (2018). Hubungan tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 112–119. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/21990>
- Yulia, F. (2018). Hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia di Kota Y. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 18–24.
- Yanita, N. I. S. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.

