

NASKAH PUBLIKASI

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

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :

SALMYA SAHARA

KP.21.01.505

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



NASKAH PUBLIKASI

**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

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

Yogyakarta.....

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



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



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: 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 kuisisioner 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.

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 Student of Nursing (S1) Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturers STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturers STIKES Wira Husada Yogyakarta

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dikenal sebagai "silent killer" karena sering tanpa gejala namun berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Data WHO tahun 2023 menunjukkan terdapat sekitar 1,28 miliar penduduk dunia menderita hipertensi, dimana 66% di antaranya berasal dari negara berkembang. Angka ini mencerminkan tingginya beban hipertensi secara global.

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Pada kelompok lansia, prevalensinya bahkan lebih tinggi yaitu 66,2%. Data ini menempatkan hipertensi sebagai salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia yang memerlukan perhatian serius. Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk provinsi dengan prevalensi hipertensi cukup tinggi dibandingkan daerah lain.

Lansia merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami hipertensi karena adanya perubahan fisiologis dan metabolik. Kerentanan ini membuat lansia lebih mudah mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi tinggi garam, makanan berlemak jenuh, MSG, makanan instan, serta rendah buah dan sayur, juga menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, pola makan seimbang dengan pembatasan garam dan peningkatan konsumsi serat dapat membantu mengendalikan hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta pada Desember 2024, diperoleh data bahwa 50% lansia (5 dari 10 responden) menderita hipertensi. Dari hasil observasi dan wawancara dengan kader lansia, diketahui bahwa sebagian besar lansia masih memiliki pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi kopi, teh, jeroan, dan makanan asin. Selain itu, lansia jarang melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin dan kurang patuh dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Wawancara dengan lima responden lansia hipertensi menunjukkan bahwa mereka mengetahui tentang penyakit hipertensi, namun belum melakukan upaya pengendalian secara optimal, khususnya dalam mengatur pola makan sehari-hari. Kondisi ini menggambarkan bahwa pola makan yang tidak sehat berperan penting dalam meningkatkan risiko maupun derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, studi korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang ada pada penelitian ini adalah lansia yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan sebanyak 74 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola makan dan lembar observasi tekanan darah. Data diolah dan dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL

a. Analisis Univariat

Tabel 4.1
Karakteristik Responden di Puskesmas Umbulharjo I

No.	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Umur (Tahun)	60-65	9	12,2
		66-69	25	33,8
		70-73	22	29,7
		74-77	18	24,3
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	27	36,5
		Perempuan	47	63,5
3.	Pendidikan Terakhir	Tidak sekolah	2	2,7
		SD	38	51,4
		SMP	21	28,4
		SMA	6	8,1
		Perguruan Tinggi	7	9,5
4.	Pekerjaan	ART	6	8,1
		Buruh	3	4,1
		IRT	29	39,2
		Pensiunan	4	5,4
		PNS	1	1,4
		Tidak Bekerja	14	18,9
		Wiraswasta	17	23,0
Total			74	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa lansia penderita hipertensi berada pada kelompok usia 66-69 tahun sebanyak 25 responden (33,8%), sedangkan jumlah responden paling sedikit yang mengalami hipertensi berada pada kelompok usia 60-65 tahun sebanyak 9 responden (12,2%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, maka risiko hipertensi juga cenderung meningkat karena adanya perubahan fisiologis yang memengaruhi tekanan darah.

Dilihat dari jenis kelamin, diketahui bahwa responden perempuan yang mengalami hipertensi lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 47 responden (63,5%), sedangkan laki-laki hanya sebanyak 27 responden (36,5%). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor hormonal, peran ganda perempuan dalam rumah tangga, dan tingkat stres yang lebih tinggi pada perempuan, yang dapat memengaruhi tekanan darah.

Pada karakteristik pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 38 responden (51,4%). Sementara itu, tingkat pendidikan paling sedikit adalah tidak sekolah, yaitu hanya 2 responden (2,7%). Pada karakteristik pekerjaan, sebagian besar responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 29 responden (39,2%), sedangkan responden dengan pekerjaan paling sedikit adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS) hanya 1 responden (1,4%). Tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan seseorang dapat memengaruhi pengetahuan serta pola hidup sehat, yang pada akhirnya berhubungan erat dengan risiko terjadinya hipertensi.

Tabel 4.2
Sebaran Frekuensi Pola makan Pada Lansia Hipertensi
Di Puskesmas Umbulharjo I

Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Baik	16	21,6
Cukup	22	29,7
Kurang	36	48,6
Total	74	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 74 responden, yang memiliki pola makan kurang sebanyak 36 responden (48,6%), kemudian diikuti dengan pola makan cukup sebanyak 22 responden (29,7%), dan hanya 16 responden (21,6%) yang memiliki pola makan baik.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Kategori Derajat Hipertensi Pada
Lansia Di Puskesmas Umbulharjo I

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	Hipertensi Derajat I	18	24,3
2	Hipertensi Derajat II	25	33,8
3	Hipertensi Kritis	31	41,9
Total		74	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar lansia mengalami Hipertensi Derajat II, yaitu sebanyak 25 responden (33,8%). Selanjutnya, sebanyak 18 responden (24,3%) mengalami Hipertensi Derajat I, dan 31 responden (41,9%) mengalami Hipertensi Kritis.

b. Analisis Bivariat

Tabel 4.4
Hasil Analisis *Spearman Rank* Mengenai Hubungan pola makan
dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Umbulharjo I

Pola Makan	Derajat Hipertensi						Total	(%)	p-Value	Koefisien (r)
	Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II		Hipertensi Kritis					
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)				
Baik	2	2,7	4	5,4	10	13,5	16	21,6	0,000	0,602*
Cukup	4	5,4	6	8,1	12	16,2	22	29,7		
Kurang	12	16,2	15	20,2	9	12,1	36	48,6		
Total	18	24,3	25	33,8	31	41,9	74	100		

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.4, responden dengan pola makan baik dan mengalami hipertensi derajat I berjumlah 2 orang (2,7%). Sedangkan pada kelompok hipertensi derajat II, terdapat 15 orang (20,3%) yang memiliki pola makan kurang.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Umbulharjo I, dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,602. Nilai korelasi ini besar hubungan yang kuat dan bersifat positif, artinya semakin tidak sehat pola makan yang dijalankan oleh lansia, maka tingkat hipertensinya cenderung semakin tinggi.

PEMBAHASAN

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi paling banyak berada pada kelompok usia 66–69 tahun, yaitu sebanyak 25 responden (33,8%), sedangkan yang paling sedikit berada pada kelompok usia 60–65 tahun, yaitu sebanyak 9 responden (12,2%). Hal ini memperlihatkan bahwa semakin bertambah usia, maka risiko hipertensi juga cenderung meningkat. Asumsi peneliti, pada usia lanjut terjadi perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, penebalan dinding arteri, serta meningkatnya resistensi perifer yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subkhi (2016) yang menyatakan bahwa kejadian hipertensi pada lansia sangat dipengaruhi oleh usia, dengan mayoritas kasus berada pada hipertensi stadium 1 (56%), diikuti stadium 2 (34,7%), dan stadium 3 (9,3%). Penelitian lain oleh Dewi (2017) juga menunjukkan bahwa lansia dengan usia lanjut memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat proses degeneratif yang memengaruhi sistem kardiovaskular. Temuan ini didukung pula oleh Handayani (2018) yang melaporkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat signifikan pada kelompok usia ≥ 65 tahun, yang sebagian besar berada pada kategori hipertensi sedang hingga berat.

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden lansia hipertensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 47 responden (63,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 27 responden (36,5%). Asumsi peneliti, hal ini disebabkan karena perempuan lansia lebih rentan terhadap hipertensi akibat perubahan hormonal pascamenopause yang menurunkan kadar estrogen sehingga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, peran ganda perempuan dalam rumah tangga serta tingkat stres yang lebih tinggi juga menjadi faktor risiko yang dapat memengaruhi kondisi hipertensi.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui faktor biologis, yaitu penurunan hormon estrogen pada perempuan setelah menopause yang berdampak pada meningkatnya risiko hipertensi karena berkurangnya perlindungan terhadap pembuluh darah. Selain itu, perempuan lanjut usia juga lebih sering menghadapi peran ganda dalam keluarga serta tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dapat memicu peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Anggraini (2020) yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan lanjut usia akibat faktor hormonal dan psikososial. Selain itu, Riskesdas (2018) juga melaporkan prevalensi hipertensi pada perempuan (36,9%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (31,3%). Temuan ini diperkuat oleh laporan WHO (2013) yang menjelaskan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu determinan penting dalam kejadian hipertensi secara global. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi pada lansia.

3. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden mayoritas berpendidikan SD sebanyak 9 responden (32,1%) dan tingkat pendidikan yang rendah berpendidikan SMA dan perguruan tinggi sebanyak 4 responden (14,3%). Asumsi peneliti di padukuhan jobohan pendidikan sendiri bisa di lihat dari banyaknya responden yang sekolah batas SD dan sebagian banyak tidak sekolah sehingga itu dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan pada lansia terkait dindakan pengendalian hipertensi.

Menurut Kholifah (2016) dalam skripsi ini, pendidikan berperan penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku, termasuk dalam pemilihan makanan serta upaya pencegahan penyakit. Pengetahuan yang diperoleh melalui proses pendidikan dapat memengaruhi cara seseorang menentukan asupan gizi dan mengatur pola makan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Oetoro (2018) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menerima dan mengolah informasi, termasuk informasi gizi dan kesehatan. Informasi mengenai pencegahan hipertensi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun non-formal, seperti penyuluhan, media massa, maupun lingkungan keluarga, sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah pula individu menyerap dan menerapkan pengetahuan terkait pengendalian hipertensi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carsilah (2024) berjudul Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan buruk dan sebagian besar berpendidikan rendah, dengan hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian

hipertensi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Supiati (2023) di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir yang melaporkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan tidak seimbang dan tingkat pendidikan rendah, sehingga berpengaruh pada pengetahuan dan pengendalian hipertensi. Sejalan dengan itu, Intan Nursing (2024) dalam penelitiannya di wilayah kerja UPTD Martapura 1 juga menggambarkan mayoritas responden berasal dari kelompok pendidikan dasar, meskipun hubungan dengan derajat hipertensi tidak bermakna secara statistik.

4. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa pekerjaan responden mayoritas ibu rumah tangga (IRT) 29 responden (39,2%) dan responden dengan pekerjaan sedikit adalah PNS hanya 1 responden (1,4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia tidak memiliki pekerjaan formal sehingga aktivitas fisik harian relatif terbatas, yang dapat berpengaruh terhadap pola makan dan gaya hidup. Aktivitas yang kurang dan pola makan yang tidak seimbang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Pekerjaan berpengaruh terhadap pengendalian tekanan darah karena terkait tingkat stres, keteraturan pola makan, dan aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap serta menjaga kebugaran tubuh, sebagaimana dijelaskan bahwa rutin berjalan kaki, bersepeda, atau senam aerobik selama sekitar 30 menit setiap hari, 5–7 kali seminggu, dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah (Anisah & Soleha, 2018). Menurut Wiltshire (2016), pekerjaan adalah kegiatan sosial di mana individu atau kelompok mengerahkan upaya selama waktu dan ruang tertentu, dengan atau tanpa imbalan, sebagai bentuk tanggung jawab kepada orang lain. Departemen Kesehatan RI mendefinisikan dewasa awal pada rentang usia 26–35 tahun dan dewasa akhir 36–45 tahun. Dengan demikian, kelompok usia dewasa pekerja dapat diartikan sebagai masyarakat berusia 26–45 tahun yang melakukan pekerjaan dan memiliki risiko tekanan darah tinggi bila aktivitas fisik dan manajemen stres tidak terjaga.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carsilah (2024) berjudul Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa mayoritas responden tidak bekerja dan memiliki pola makan yang kurang sehat, dengan hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan

hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Supiati (2023) di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir yang melaporkan sebagian besar responden lansia tidak bekerja sehingga aktivitas fisiknya rendah dan pola makannya kurang seimbang, kondisi yang turut memengaruhi pengendalian tekanan darah. Kedua hasil penelitian tersebut mendukung temuan skripsi ini bahwa sebagian besar lansia responden tidak bekerja dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan derajat hipertensi.

5. Pola Makan Pada Lansia

Berdasarkan Tabel 4.2, sebagian besar lansia memiliki pola makan kurang yaitu 36 orang (48,6%), sedangkan yang paling sedikit memiliki pola makan baik, yakni 16 orang (21,6%) Pola makan kurang meliputi konsumsi garam berlebih, lemak jenuh, dan rendahnya asupan sayur serta buah, yang dapat meningkatkan retensi natrium dan memicu peningkatan tekanan darah (Kemenkes, 2018).

Menurut Notoatmodjo (2017), pengetahuan gizi memengaruhi perilaku makan. Lansia dengan pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan gizi terbatas, sehingga sulit mengontrol asupan garam dan lemak. Kondisi ini selaras dengan temuan skripsi ini di mana sebagian besar responden berpendidikan SD dan memiliki pola makan kurang baik. Edukasi gizi melalui penyuluhan puskesmas dan dukungan keluarga diperlukan untuk meningkatkan kesadaran pola makan sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Carsilah (2024) di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji yang menemukan mayoritas lansia memiliki pola makan buruk dan terbukti berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$; $r=0,585$). Penelitian Supiati (2023) di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir juga melaporkan bahwa sebagian besar lansia dengan pola makan tinggi natrium dan rendah serat mengalami hipertensi. Kedua penelitian ini menguatkan bukti bahwa pola makan merupakan faktor penting dalam terjadinya hipertensi pada lansia.

6. Derajat Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar lansia di Puskesmas Umbulharjo I mengalami hipertensi kritis sebanyak 31 orang (41,9%), diikuti oleh hipertensi derajat II sebanyak 25 orang (33,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada pada tingkat hipertensi sedang hingga berat. Kondisi tersebut memerlukan perhatian khusus, terutama dalam hal pengelolaan

pola makan, peningkatan aktivitas fisik, kepatuhan terhadap pengobatan, serta penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Menurut Notoatmodjo (2017), tingkat pengetahuan seseorang sangat memengaruhi perilaku hidup sehat, termasuk dalam memilih dan mengatur pola makan. Lansia dengan pendidikan rendah dan keterbatasan akses informasi gizi cenderung sulit mengontrol asupan garam, lemak jenuh, dan kolesterol, sehingga tekanan darah lebih mudah meningkat. WHO (2021) juga menegaskan bahwa pola makan tinggi natrium dan rendah serat merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi, terutama pada usia lanjut ketika elastisitas pembuluh darah menurun. Green (2010) dalam teori perilaku kesehatannya menyatakan bahwa perilaku makan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan, sikap), faktor pemungkin (lingkungan, dukungan keluarga), dan faktor penguat (kebiasaan masyarakat). Rendahnya pengetahuan dan minimnya aktivitas fisik akibat tidak bekerja dapat memperburuk kebiasaan makan, sehingga meningkatkan derajat hipertensi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Carsilah (2024) di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji yang menemukan mayoritas lansia dengan pola makan buruk mengalami hipertensi sedang hingga berat, serta uji *Spearman Rank* menunjukkan hubungan signifikan. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Supiati (2023) di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir yang melaporkan pola makan tidak seimbang berhubungan dengan peningkatan derajat hipertensi pada lansia. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa pola makan merupakan faktor dominan yang memperberat derajat hipertensi pada kelompok usia lanjut.

7. Hubungan antara pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia

Berdasarkan Tabel 4.4, responden dengan pola makan baik dan mengalami hipertensi derajat I berjumlah 2 orang (7,0%), sedangkan pada kelompok hipertensi derajat II terdapat 15 orang (20,3%) yang memiliki pola makan kurang baik. Hasil analisis uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Umbulharjo I, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = 0,602$. Nilai korelasi ini menunjukkan hubungan sedang–kuat dan bersifat positif, yang berarti semakin tidak sehat pola makan yang dijalankan lansia, semakin tinggi tingkat hipertensinya.

Menurut Notoatmodjo (2017), pengetahuan yang baik akan memudahkan seseorang menerima informasi dan mengubah perilaku makan. Pada penelitian ini sebagian besar responden berpendidikan rendah, sehingga kemungkinan besar pengetahuan mengenai diet hipertensi juga terbatas. Rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan lansia tidak membatasi konsumsi garam atau tidak mengatur jadwal makan, yang akhirnya meningkatkan derajat hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Carsilah (2024) yang menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukawali, di mana mayoritas responden tidak bekerja dan memiliki pola makan buruk. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Supiati (2023) di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir yang melaporkan bahwa lansia dengan pola makan tidak seimbang memiliki risiko hipertensi lebih tinggi. Kedua penelitian tersebut mendukung kesimpulan bahwa pola makan berperan besar dalam menentukan derajat hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

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 ($p = 0,000$; $r = 0,602$).

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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah melimpahkan Rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta”. Laporan penelitian ini disusun sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

Dalam proses penyelesaian laporan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian.
2. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. 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.
4. 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.
5. Anida, S.Kep., Ns., M. Sc, selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini.
6. Puskesmas Umbulharjo I beserta staffnya yang telah membantu dalam melaksanakan pengambilan data

7. 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.
8. Seluruh keluarga besar penulis, atas doa, dorongan moral dan material, serta kasih sayang yang selalu menjadi sumber kekuatan selama penulis menyelesaikan proses ini.
9. Teman-teman penulis: Tiara C.C.N. Patahola, Intania Restu Aulia, Monika, Veronika, 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.
10. 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.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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
2. 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>
3. Riskesdas. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
4. 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>
5. Utami, T., & Raudatussalamah, M. (2017). Hubungan pola makan dengan derajat hipertensi pada lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 105–112.

6. 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>
7. World Health Organization (WHO). (2023). Global status report on noncommunicable diseases.
8. 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>
9. Yanita, N. I. S. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
10. Yulia, F. (2018). Hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia di Kota Y. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 18–24.