

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA SIDOLAJU**

**Alfina Meidawati<sup>1</sup>, Nurul Devi Ardiani<sup>2</sup>, Saelan<sup>3</sup>**

- 1) Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 2) Dosen Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 3) Dosen Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta  
Email : [Finamda5@gmail.com](mailto:Finamda5@gmail.com)

**ABSTRAK**

Lansia menjadi salah satu pusat perhatian mengingat perubahan fisik, kognitif, emosi maupun sosial, perubahan pada lansia cenderung akan menimbulkan berbagai masalah salah satu bentuk pola makan baik mengarah ke pola makan yang sehat ataupun cenderung mengarah pola makan yang tidak sehat. Pola makan lansia yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi antara lain mengonsumsi makan-makanan yang banyak mengandung asin, lemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sidolaju.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif korelasional melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 69 lansia. Uji hubungan dengan menggunakan uji statistik *somers D Gamma*, didapatkan nilai sig 0,017 maka  $H_0$  ditolak diterima, yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sidolaju. Dari penelitian ini diharapkan bahwa lansia lebih mengurangi pola makan yang dapat menyebabkan hipertensi.

**Kata kunci** : Pola makan, kejadian hipertensi, lansia  
**Daftar Pustaka** : 36 (2014-2022)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MEAL PATTERNS AND  
HYPERTENSION INCIDENCE IN THE ELDERLY AT SIDOLAJU  
VILLAGE**

**Alfina Meidawati<sup>1</sup>, Nurul Devi Ardiani<sup>2</sup>, Saelan<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta*

<sup>2</sup>*Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta*

<sup>3</sup>*Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta*

Email: [Finamda5@gmail.com](mailto:Finamda5@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The elderly are the center of attention considering physical, cognitive, emotional, and social changes. Differences in the elderly tend to cause various problems. One form of meal pattern either directs to a healthy meal pattern or tends to be unhealthy. The elderly's diet affects the incidence of hypertension, including consuming foods that contain excesses of salt and fat. The study aimed to determine the relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly at Sidolaju Village.*

*The research design adopted descriptive quantitative correlational with a cross-sectional approach. The sample was 69 elderly. The data analysis utilized the Somers D Gamma statistical test and obtained a sig value of 0.017. Then, H<sub>0</sub> was rejected. There was a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly at Sidolaju Village. It was expected that the elderly would reduce meal patterns that generate hypertension.*

**Keywords** : Diet, incidence of hypertension, elderly

**Bibliography** : 36 (2014-2022)

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir, perubahan yang terjadi pada lansia ini dapat menjadi faktor risiko terhadap kesehatan fisik mereka (Saputro, 2018). Lansia telah menjadi fokus perhatian utama karena adanya perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial mereka. Perubahan-perubahan pada lansia seringkali menyebabkan munculnya beragam masalah dan perilaku pada mereka. Adanya perubahan perilaku pada lansia dapat mencakup perubahan dalam kebiasaan makan, yang bisa berarti mengadopsi pola makan sehat atau ke arah kebiasaan makan yang kurang baik (Fillahm, 2017).

Pola makan ialah deskripsi tentang cara seseorang berperilaku terkait dengan berapa sering mereka makan, jenis makanan yang mereka konsumsi, preferensi mereka terhadap makanan, dan pilihan makanan yang mereka buat. Pola makan memiliki dampak pada status gizi seseorang, dan memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari dengan seimbang sangatlah penting. Mencapai keseimbangan gizi dapat memberikan manfaat dalam mencegah timbulnya masalah kesehatan (Mardalena, 2018).

Salah satunya menjalani pola makan yang sehat untuk memelihara kebugaran tubuh dan mencegah penyakit merupakan tujuan, dan dasar untuk mencapai hal tersebut adalah dengan menjaga pola makan dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Masalah kesehatan terdapat beberapa faktor yang bisa memengaruhi keputusan individu dalam memilih makanan, seperti kognisi, keterampilan, perilaku, gaya hidup, faktor biologis, dan demografi. Dalam memilih makanan yang disukai, seperti makanan pisang goreng, tahu isi, ubi goreng, gorengan lainnya, makanan yang mengandung lemak, ayam, daging, santan karena gurih, garam, gula, dan berbagai jenis bahan tambahan seperti monosodium

glutamat dan tartrazine dalam jumlah yang signifikan, faktor-faktor seperti rasa lezat, kenikmatan, dan kepuasan umumnya memiliki dampak yang paling signifikan pada preferensi seseorang (Fitrizia, 2018).

Dalam populasi yang luas didapatkan kecenderungan prevelensi hipertensi meningkat. Prevelensi hipertensi hanya beberapa persen pada kelompok konsumsi garam di bawah 3 gram per hari. Sementara itu, pada kelompok asupan garam kurang dari 3gram/hari, sedangkan prevelensi menjadi 5-15% (Sibadabutar, 2019).

Berdasarkan Kemenkes RI 2021, lansia dengan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak (62,2%), kurangnya konsumsi serat dari sayuran dan buah-buahan (90,4%), serta kebiasaan sering mengonsumsi makanan yang menggunakan penyedap dan bumbu (75,7%). Kasus untuk pola makan yang tidak sehat ini, apabila situasi tersebut berlanjut tanpa pengendalian, maka akan menimbulkan efek negatif pada tubuh, terutama jika makanan memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi.

Dampak dari gaya makan yang tidak sehat dan tidak proporsional, seperti ukuran hidangan, jenis bahan makanan, dapat menimbulkan beberapa penyakit yaitu seperti gangguan pencernaan, perubahan hormon kebiasaan makan yang tidak konsisten, kenaikan berat badan, mengganggu keseimbangan produksi insulin pengaturan gula darah, kram perut akibat gangguan pada lambung (Tabelo, 2021).

Faktor pola makan yang mempengaruhi hipertensi yaitu sering mengonsumsi garam dan suka makanan makan yang asin karena terdapat kadar natrium (Na) yang tinggi, yang memiliki sifat untuk menahan lebih banyak air, dapat menyebabkan peningkatan volume darah, sering mengonsumsi makanan yang berlemak karena ini akan menyebabkan peningkatan kolesterol dalam aliran darah, yang kemudian akan

melekat pada lapisan dalam dinding pembuluh darah. Seiring berjalannya waktu, aliran darah dalam pembuluh darah akan terhambat oleh pembentukan plak dalam kondisi yang dikenal sebagai aterosklerosis. Sering mengonsumsi kafein juga dapat mengakibatkan hipertensi karena berinteraksi dengan reseptor adenosin yang kemudian merangsang aktivasi sistem saraf simpatis dan akhirnya menyebabkan penyempitan pembuluh darah (Immanuel, 2020).

Terdapat beberapa elemen risiko yang bisa menjadi pemicu hipertensi pada populasi lansia, termasuk faktor-faktor seperti ciri-ciri personal (seperti usia, jenis kelamin, dan sejarah hipertensi), pola makan (termasuk konsumsi lemak, natrium, dan kalium), dan perilaku sehari-hari (termasuk tingkat stres, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik). Dikutip dari WHO, kategori umur untuk kelompok penduduk usia lanjut terdiri dari mereka yang berusia pertengahan (45 hingga 59 tahun), usia lanjut (60 hingga 70 tahun), dan sangat lanjut (di atas 90 tahun) (Siyoto, 2016). Lansia adalah kategori individu yang telah mencapai tahap akhir dalam perjalanan hidup mereka, dikutip dari WHO dan the International Society of Hypertension (WHO, 2018).

Kasus kejadian hipertensi karena faktor pola makan sebanyak (76,6%) pada lansia yang mengalami hipertensi cenderung memiliki kebiasaan makan dengan tingkat natrium yang tinggi dalam masyarakat, dan pada dasarnya, mereka kurang menyadari jenis makanan apa yang dapat meningkatkan tekanan darah mereka. Di Asia tenggara hipertensi terjadi secara global pada tahun 2019 sebesar 22% (Kemenkes RI, 2018), Pada tahun 2018 Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi hipertensi lansia di Indonesia dilaporkan 34,4%. Mayoritas kasus hipertensi, khususnya pada usia lanjut, mencapai sekitar 25,4% dari total populasi. Dikutip

dari Pusat Data dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mayoritas masalah kesehatan di kelompok lansia ialah hipertensi ( 57.6%). Provinsi Jawa Timur pada Riskesdas Tahun 2018 dengan prevalensi hipertensi sebesar 36,32% (Kemenkes RI, 2019). Menurut informasi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi, Jawa Timur, pada tahun 2020 terdapat 40.134 individu yang terkena hipertensi. Dikutip dari WHO, kondisi medis yang dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah yang tinggi adalah suatu keadaan serius yang secara substansial meningkatkan risiko terkena masalah kesehatan pada jantung, otak, ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Secara perkiraan, sekitar 1,28 juta individu dalam rentang usia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengidap hipertensi (WHO, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Sidolaju Kecamatan Widodaren terhadap lansia. Peneliti melakukan wawancara kepada 12 lansia, didapatkan hasil 9 lansia dengan pola makan tidak baik ini didukung oleh fakta bahwa sebagian dari mereka mengklaim sering mengonsumsi makanan yang asin seperti ikan-ikan, makan-makanan gorengan, memasak dengan garam yang berlebihan dan suka makanan yang berlemak, masakan bersantan yaitu 4-5 dalam seminggu dibandingkan sayur setelah dilakukan pengecekan tekanan darah didapatkan hasil 160/100 mmHg, 170/110 mmHg. Pola makan baik terdapat 3 lansia hal ini dibuktikan jarang mengonsumsi makanan yang bersantan dan tidak suka masakan yang asin. Setelah dilakukan pengecekan tekanan darah didapatkan hasil 140/90 mmHg dan 136/90 mmHg.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dikenakan ialah penelitian observasional analitik. Penelitian ini dilakukan di Desa Sidolaju Kecamatan Widodaren Kabupaten Ngawi pada 12 - 14 Juni 2023. Dalam penelitian

ini populasi yang mengalami hipertensi di Desa Sidolaju Kecamatan Widodaren Kabupaten Ngawi berjumlah 217 jiwa. Subjek dalam penelitian ini adalah 69 lansia yang mengalami hipertensi yang diolah dengan Teknik *Non probability sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi, bersedia menjadi responden

Sementara itu, kriteria eksklusi dalam studi ini adalah lansia yang tidak mengikuti sampai akhir saat pengambilan data, lansia yang tidak menyetujui *informed consent*. Dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Somers d Gamma* yang digunakan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berfokus pada pola makan dan lembar observasi untuk tekanan darah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia**

Usia	Frekuensi	Presentase
Lanjut usia 60 – 74	55	79,7
Lanjut usia tua ( <i>old</i> ) 75 – 90	14	20,3
Sangat tua ( <i>very old</i> )	0	0
Total	69	100,0

*Sumber: Data Pribadi, diolah (2023)*

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan kebanyakan responden berusia 60 - 74 tahun sebanyak 55 responden 79,7%. Menurut penelitian yang dilakukan (Manik *et al.*, 202), usia lanjut yaitu seseorang yang berusia 60-70 tahun dan diketahui bahwa mayoritas responden dikategori usia lanjut sebanyak 54 responden (64%). Penelitian yang dilakukan (Marlin *et al.*, 2016) menunjukkan umur memiliki hubungan signifikan dengan tekanan darah hipertensi.

Pengamatan sepadan yang dijalankan (Hamzah., *et al* 2021), tentang Menganalisis mengenai Korelasi Antara Pola Makan dan Kejadian Hipertensi pada Lansia menunjukkan bahwa mayoritas kasus terjadi pada kelompok usia 60 hingga 74 tahun, dengan jumlah sebanyak 26 orang (83,9%), sementara kelompok usia 75 hingga 90 tahun memiliki jumlah kasus yang lebih sedikit, yaitu 15 orang (16,1%). Usia adalah faktor kunci yang memengaruhi kesehatan seseorang. Saat menua, organ-organ tubuh cenderung mengalami penurunan dalam mengatur kebiasaan makan dan tekanan darah. Ketika ini tidak sejalan dengan gaya hidup yang tidak sehat, dapat mengakibatkan berbagai penyakit kardiovaskular karena tekanan darah meningkat. Seiring bertambahnya usia pada kelompok lansia, risiko terkena penyakit seperti hipertensi juga akan meningkat, perihal ini terjadi karena adanya kebiasaan mengonsumsi makanan dengan tingkat natrium yang tinggi, maka dengan itu angka hipertensi lansia, pengamatan yang dilakukan menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara usia dan insiden hipertensi, terutama pada populasi berusia 75-90 tahun.

Menurut analisa peneliti, usia lanjut 60-74 lebih sering terkena hipertensi karena proses penuaan, tekanan darah cenderung tingkat ini meningkat sejalan dengan pertambahan usia, yang disebabkan oleh perubahan dalam kondisi pembuluh darah termasuk jantung dibandingkan dengan usia remaja dan dewasa, lanjut usia dalam penelitian ini juga sampel yang paling banyak.

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-Laki	31	44.9
2	Perempuan	38	55.1
	Total	69	100.0

*Sumber: Data Pribadi, diolah (2023)*

Berdasarkan tabel 2. diketahui mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 38 responden (55,1%). Temuan dari studi ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan (Maulidina *et al.*, 2019) studi tersebut menyiratkan bahwa terdapat korelasi antara jenis kelamin dan insiden hipertensi dengan responden sebanyak 18 responden 45,0%.

Temuan ini mendapat dukungan dari hasil penelitian sebelumnya (Albert, 2018), dalam konteks perilaku profesional terkait pola makan sehat, terdapat 8 responden pria (20%) dan 32 responden wanita (80%). Temuan serupa dari studi yang telah dijalankan (Aba *et al.*, 2017), angka kejadian hipertensi pada pria dan wanita memiliki tingkat yang sebanding. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa 27,5% wanita mengalami hipertensi, sementara hanya 5,8% pria yang terkena kondisi tersebut. Wanita memiliki peningkatan risiko mengembangkan hipertensi, yaitu kondisi tekanan darah tinggi.

Menurut analisa peneliti berusia pada 60-70 berisiko kemungkinan mengalami hipertensi meningkat karena wanita berada dalam periode menopause. Wanita yang telah memasuki masa menopause mengalami beberapa perubahan hormonal yang secara bersama-sama berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Hal ini mencakup peningkatan kadar androgen, kenaikan kadar plasma endotel, aktivasi sistem renin-angiotensin, serta peningkatan resistensi insulin. Dikutip dari (Nurhadi, 202), hormon steroid pada wanita memiliki dampak dalam mengatur penurunan kadar estrogen selama menopause, yang pada gilirannya mengakibatkan peningkatan regulasi dalam sistem renin-angiotensin serta aktivitas renin dalam plasma. Segala perubahan ini berkontribusi pada perkembangan hipertensi pada wanita yang telah memasuki masa menopause. Dengan bertambahnya usia seseorang,

tekanan darahnya cenderung meningkat. Fenomena ini terjadi karena terjadi penurunan kualitas sistem pembuluh darah seiring bertambahnya usia seseorang. Perempuan memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih tinggi daripada laki-laki. Selama masa menopause, tekanan darah cenderung sedikit lebih tinggi pada perempuan daripada pada laki-laki.

**Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pola makan**

No	Pola Makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kurang	13	18.8
2	Cukup	42	60.9
3	Berlebih	14	20.3
Total		69	100.0

Sumber: Data Pribadi, diolah (2023)

Berdasarkan tabel 3. diketahui paling banyak adalah pola makan cukup yaitu sebanyak 42 responden (60,9%). Temuan ini mendapat dukungan dari penelitian yang telah dilakukan (Gusti *et al.*,2018), dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ubud 1 pola makan kategori cukup sebanyak 54 responden (64,3%). Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dijalankan (Sunarto, 2018), sebanyak 24 responden (36,4%) yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat.

Berdasarkan penelitian menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), responden menunjukkan pola makan yang kurang untuk bahan makanan pokok, dengan frekuensi konsumsi hanya 2 kali sebulan bahkan cenderung tidak pernah mengonsumsi makanan seperti jagung segar, mie basah, mie kering, singkong, sukun, tape beras ketan, dan bihun. Pola konsumsi daging hewan oleh responden melibatkan makanan seperti daging sapi, daging ayam, hati ayam, ikan segar, ikan teri kering, dan telur ayam, dengan

frekuensi 1-2 kali seminggu. Konsumsi bahan nabati berupa tahu, tempe, kacang hijau 3-6 kali seminggu kacang kedelai, kacang merah 2 kali sebulan. Bahan makanan berupa sayuran seperti jamur kuping, terong, daun bawang, labu air, selada dengan frekuensi 1-2 seminggu kol, wortel, brokoli, buncis dengan frekuensi 3-6 kali seminggu. Frekuensi konsumsi buah-buahan oleh responden hanya sekitar 1 kali per minggu dan jarang sekali mereka mengonsumsinya.

Hasil responden pola makan cukup yaitu untuk bahan makanan pokok dengan sehari dengan nasi putih, jagung segar, mie basah, mie kering, bihun, dengan frekuensi > 3 kali sehari, biskuit, singkong, suku, tape beras ketan dengan frekuensi 1 kali/hari. Lauk hewani seperti ikan asin, ikan teri kering, daging ayam, telur ayam dengan frekuensi 1 kali sehari, hati ayam udang basah 3-6 kali seminggu. Lauk Nabati seperti kacang hijau, kacang kedelai, tempe, tahu, donat kacang merah dengan frekuensi 1 kali sehari. Bahan makanan sayur- sayuran seperti kangkung, sawi, terong, labu air, ketimun, selada air, wortel, kol, brokoli, kacang panjang dengan frekuensi 1 kali sehari, daun melinjo, daun pepaya, daun bawang, loba, buncis dengan frekuensi 3-6 kali seminggu. Konsumsi untuk makanan seperti buah-buahan yaitu seperti pepaya, jeruk nipis, pir, anggur, melon, pisang ambon, anggur, salak, semangka jambu air, belimbing, apel merah, sawo dengan frekuensi 3-6 kali seminggu

Sedangkan untuk responden pola makan yang berlebihan terkait dengan seringnya mengonsumsi makanan pokok seperti nasi putih, mie basah, dan roti dengan frekuensi lebih dari 3 kali sehari, dengan konsumsi biskuit, singkong, tape singkong dan bihun dengan frekuensi 1 kali/hari. Lauk Hewani berupa ikan segar, ikan teri kering > 3 kali sehari daging ayam, hati ayam, telur itik dengan frekuensi 1 kali/hari. Konsumsi bahan makanan untuk lauk nabati berupa tahu,

tempe, kacang hijau > 3 kali sehari, kacang kedelai, kacang tanah 1 kali/hari. Sayuran seperti bayam, kangkung, wortel, kol brokoli, buncis, daun bawang, dan daun mlinjo sering dikonsumsi lebih dari 3 kali sehari, sementara sayuran seperti sawi, jamur kuping, selada air, waluh, dan kacang panjang hanya dimakan sekali sehari. Konsumsi untuk bahan makanan berupa buah-buahan pepaya, duku, pir, pisang ambon, melon, salak, jambu air, apel malang, anggur dengan frekuensi > 3 kali sehari rambutan, belimbing, jeruk manis, jeruk nipis, sawo 1 kali/hari

Temuan dari penelitian ini mendapat dukungan dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan (Afniwati, 2019) penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi antara pola makan dan insiden hipertensi, dengan sebanyak (41,4%) responden memiliki pola makan yang baik, sedangkan (22,0%) memiliki pola makan yang kurang. Temuan dari penelitian ini juga mendapat dukungan dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan (Alhuda et al., 2018) pola makan seseorang bisa dipengaruhi oleh aspek-aspek ekonomi dan lingkungan di sekitarnya. Ketika seseorang memiliki kecukupan ekonomi, ia memiliki kemampuan untuk membeli makanan sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti, disebabkan oleh sering mengonsumsi makanan tinggi garam, seperti olahan ikan asin, penyedap rasa dan santan saat memasak, dan suka dengan yang manis-manis, maka mengakibatkan pengendalian tekanan darah pada lansia tidak optimal.

**Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan derajat hipertensi**

No	Hipertensi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Hipertensi Derajat 1	58	84.1
2	Hipertensi Derajat 2	9	13.0
3	Hipertensi Derajat 3	2	2.9
Total		69	100.0

Sumber: Data Pribadi, diolah (2023)

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui mayoritas adalah derajat 1 hipertensi yaitu sebanyak 58 responden (84.1%). Hasil penelitian ini didukung (Ajikawa, 2018), penelitian tentang Keterkaitan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Insiden Hipertensi pada Pralansia dan Lansia di Puskesmas I Kembaran menunjukkan bahwa dalam distribusi kasus hipertensi, lansia merupakan kelompok yang lebih tinggi dengan 75% mengalami hipertensi, sementara 15% tidak mengalami hipertensi. Menurut (Molanda., *et al* 2018), menyatakan bahwa yang paling dominan memengaruhi hipertensi pada lansia adalah pola makan mengonsumsi asupan lemak yang paling besar pengaruhnya terhadap hipertensi, mengonsumsi asupan garam yang berlebihan, makanan berkolesterol tinggi. kegemukan (obesitas), kurang aktivitas fisik, psikososial stres.

Menurut penelitian (Kadir, 2019), ditemukan bahwa 13 responden (19,7%) mengalami hipertensi tingkat 1, sementara 7 responden (10,66%) mengalami hipertensi tingkat II. Dari hasil uji Chi Square didapatkan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo.

Temuan ini mendapatkan dukungan dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Imanuel, 2020), diketahui berdasarkan data tekanan darah sistolik dan diastolik, dari 40 responden, terdapat 5 orang (12,5%) dalam kategori normal tinggi, 17 orang (42,5%) mengalami hipertensi ringan, 5 orang (12,5%) mengalami hipertensi sedang, dan 13 orang (32,5%) mengalami hipertensi berat.

Menurut hasil analisa peneliti karena partisipan dalam penelitian ini adalah lansia, hasil penelitian dan teori yang telah ada menunjukkan adanya korelasi antara usia dan hipertensi. Hipertensi pada lansia dapat disebabkan

oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak sehat seperti tingginya asupan lemak, predisposisi genetik, tingkat stres yang tinggi, dan gaya hidup yang tidak mendukung kesehatan seperti kurangnya aktivitas fisik.

**Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Sidolaju**

Variabel	Korelasi	Sig
Pola Makan	0,639	0,017
Hipertensi		

*Sumber: Data Pribadi, diolah (2023)*

Berdasarkan tabel 5. Hasil penelitian ini berdasarkan uji somers D gamma menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sidolaju dengan nilai signifikan sebesar 0,017 dan nilai korelasi 0,639 yang mempunyai arti hubungan kuat. Maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sidolaju

Penelitian ini selaras dengan yang dilakukan (Ogis, 2020), penelitian tentang Korelasi Pola Makan dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun Blokseger, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi mengungkapkan bahwa analisis tabulasi silang menunjukkan hasil yang menunjukkan hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi. Dalam kelompok responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 dengan pola makan yang baik, terdapat 17 responden (81,0%). Temuan dari penelitian ini mendapat konfirmasi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Sunarto pada tahun 2019, di mana terdapat 4 orang (6,1%) mengalami hipertensi tingkat I dan 2 orang (3,0%) mengalami hipertensi tingkat II. Dengan hasil terdapat hubungan antara pola makan dengan Dari hasil uji Chi Square didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pola makan terhadap

kejadian hipertensi. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dijalankan (Nurhadia, 2021), Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Padang didapatkan responden 105 (90,5%) memiliki pola makan makan baik yang menyebabkan hipertensi yaitu responden yang memiliki pola makan yang kurang baik dikarenakan salah dalam mengkonsumsi makananm tinggi lemak, rendah serat, tinggi kolesterol.

Hasil yang sama penelitian dilakukan (Laura et al., 2020), keterkaitan antara Pola Makan dan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, yang dianalisis dengan menggunakan koefisien korelasi Spearman Rho. Beberapa jenis makanan terbukti memengaruhi tekanan darah sistolik pada responden. Sebagai contoh, karbohidrat memiliki nilai p p-value sebesar 0,000, dan memiliki hubungan yang kuat dengan koefisien korelasi sebesar 0,738. Temuan ini juga mendapat dukungan dari penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan (Devi, 2018), ditemukan adanya korelasi yang signifikan antara asupan sayuran dan buah-buahan dengan perubahan tekanan darah, dengan nilai korelasi sebesar -0,244 dan nilai p = 0,004, yang kurang dari 0,05. Pola makan yang tinggi lemak, protein, dan garam namun rendah serat dapat berpotensi menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap perkembangan penyakit degeneratif seperti hipertensi.

Menurut (Alhuda et al., 2018), hasil analisis didapatkan nilai r square ( $r^2$ ) sebesar 0,650 yang menunjukkan bahwa signifikan variabel pola makan (X1) dan gaya hidup (X2) berpengaruh positif terhadap variabel meningkatkan tekanan darah (Y) sebesar 65,0%. Pola makan yang tidak sehat, seperti

kebiasaan mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan jenis dan komposisinya, dapat mengakibatkan kegemukan. Kegemukan ini bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang pada gilirannya mengharuskan jantung untuk bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Hal yang sama berlaku untuk gaya hidup individu, seperti kurangnya aktivitas fisik, dapat mengakibatkan kelemahan pada otot-otot pembuluh darah. Ini berarti ketika seseorang harus melakukan aktivitas yang lebih berat, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah.

Menurut analisa peneliti saat ini terdapat kecenderungan bahwa pola makan lansia menjurus ke makanan dengan kandungan yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang tinggi adalah makanan tinggi natrium, tinggi lemak, penyedap makanan. Kadar natrium yang tinggi dapat mengakibatkan peningkatan dalam curah jantung, volume plasma, dan tekanan darah. Natrium menyebabkan retensi air di tubuh melebihi batas normal, yang dapat mengakibatkan peningkatan volume darah dan tekanan darah yang tinggi. Konsentrasi tinggi natrium dapat merangsang pertumbuhan sel adiposit yang lebih besar karena adanya proses lipogenesis pada jaringan lemak putih. Apabila situasi ini berlangsung secara berkelanjutan, dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah akibat akumulasi lemak, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah.

## **KESIMPULAN**

1. Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden berusia 60 - 74 tahun sebanyak 55 responden 79,7%. Mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 38 responden (55,1%).
2. Pola makan lansia Di Desa Sidolaju paling banyak adalah pola makan

- cukup yaitu sebanyak 42 responden (60,9%).
3. Hipertensi Desa Sidolaju mayoritas adalah derajat 1 hipertensi yaitu sebanyak 58 responden (84,1%).
  4. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sidolaju dengan signifikan sebesar 0,0017 dan korelasi 0,639 yang mempunyai arti hubungan kuat.

## SARAN

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi data dasar dan pedoman bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti lebih lanjut mendalam lagi tentang pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dan dapat memperbanyak responden sehingga akan didapatkan hasil yang lebih baik lagi

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajikawa, (2018) Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 kembaran Vol. 1 No.5
- Albert, Nathaniel (2018) Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat Vol.01, No. 2
- Angara, F . H . D., & Nurmalisayunisca. (2017). *Peraturan Menteri NO 24* Dalam Peberdayaan peremouan lanjut usia di kabupaten Lampung Timur Dinkes Jawa Timur . (2017). *Buku Profil Kesehatan Jawa Timur Th 2020*
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TEKANAN DARAH DAN SATURASI OKSIGEN PERIFER (SPO2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 21-30
- Gusti Ayu, D. (2020) *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* Vol.5 NO.2 Halaman 80-86 P – ISSN :2580-6173 E – ISSN:2548-6144 Available Online
- Hamaria & mien. (2020). *JURNAL KEPERAWATAN* <https://stikeskeskendari.e-journal>
- Hamzah Hairil & Ake Royke Calvin, (2021) ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF THE RELATIONSHIP OF DINING PATTERNS HYPERTENSION IN ELDERLY Volume 5 ; Nomor 1 Gorontalo jurnal
- Ivan, W. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar MPPKI. Vol. 3. No. 1 ISSN 2597-6052 Jambura, EATING PATTERNS AND EVPERTENSION EVENTS Vol. 1, No. 2, Agustus 2019 p-ISSN:2654-2654-718X.e-ISSN:2656-2863.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1 (2), 56-60, <https://doi.org/10.37311/jhsj.vli2.2469>
- Kadir, A. (2018). Hubungan Patofisiologi Hipertensi Dan Hipertensi Renal, *Jurnal Ilmiah Kusuma*, 5 (1), 15, <https://doi.org/10.30746>
- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan* 6(1), 1-6
- Kemkes Ri. (2018). Situasi Dan Analisis Lanjut Usia.
- Laura, S. (2021), Health, Education and Literacy <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/j-health>
- Lilies, S., & Bangsawan, M. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi . Xi(2), 216–223 Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* :
- Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., & Hustrini, N. M. (2019). Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.

- Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019, Jakarta: P, Pp-1-118.
- Molanda, A. (2018). Profesional Terhadap Pola makan Vol.,01 , ISSN: 2715-5617 / e-ISSN: 2356-3346
- Maulidina, S. (2022). Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)
- Nurhadi, (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Padang Jurnal Kesehatan Lentera, Aisyiyah 4 Ogis, Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi., Vol 14 Nomor 2
- Paende, E. (2019). Pelayan An Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. Jurnal I3batu, 8(2)(2), 93–115.
- Pertiwi, M. R., Wahid, A., & Marlinda, E. (2015). Sozialrecht : Schriftenreihe. Dunia Kep 3(2), 46–52. <https://Ppjp.Ulm.Ac.Id/Journal/Index.Php/Jdk/Article/View/719/624>.
- Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegal sari Kabupaten Banyuwangi Ikesma, 14 (2),77.<https://doi.org.10.19184>
- Riamah. (2019). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Upt Pstw Khsunul Khotimah, Menera*
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 13 (2), 159.<https://doi.org/10.26630>
- Sirajuddin, Surmita., & Astuti, T. (2018). Survey Konsumsi Pangan. Jakarta. In *kemenkes RI RI (Vol.4, Issue 3)*
- Siti. (2019). Hubungan antara tingkat konsumsi makan dengan kejadian hipertensi pada Lansia (studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember)
- Sugiyono, P. D. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta, cv*
- Sunarto, K (2020). 2020 HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARONGPONG., vol 4 Nomor 2
- Supriyono, S. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Tekanan Darah sistole peserta Pelatihan Manajemen Puskesmas. *Jurnal Inspirasi*, 10(1), 32-48, <https://doi.org/1035880/inspirasi.Vi0i.62>
- Sylvestris, A. (2018). Studi Deskriptif Karakteristik Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskemas Gamping Yogyakarta . Prosiding konferensi Nasional ke-7 <https://Www.Apptma.Org/WpContent/Uploads/2019/08/11.-Studi-DeskriptifKarakteristik-PasienHipertensi-Di-Wilayah-Kerja-Puskesmas-Gamping-Yogyakarta.Pd>
- Who. (2021). Hypertension. <https://Www.Who.Int/News-Who>
- Who. (2021). Hypertension. <https://Www.Who.Int/News-Room/FactSheets/Detail/Hypertension>
- Who. (2021). *Hypertension*. <https://Www.Who.Int/News-Room/Fact->
- Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 68–79. <https://Doi.Org/10.31850/Makes.V2i1.125>
- Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang.

*Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 68–79.  
<https://doi.org/10.31850/Makes.V2i1.125>

Zunnur, N. H., Adrianto, A. A., & Basyar, E. (2017). Kesesuaian Tipe Tensimeter Air Raksa Dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. Diponegoro, *Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 940–9

