

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA**

(Studi di Psyandu desa Burneh wilayah Kerja Puskesmas Burneh Kabupaten  
Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**



Oleh:

**HUSNIYAH ISKA**  
**NIM 18142010087**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA  
2022**

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA**

(Studi di Psyandu desa Burneh wilayah Kerja Puskesmas Burneh Kabupaten  
Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapai Sebagian Persyaratan  
Menjadi Sarjana Kesehatan



Oleh:

**HUSNIYAH ISKA**  
**NIM 18142010087**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA**

(Studi di Psyandu desa Burneh wilayah Kerja Puskesmas Burneh Kabupaten  
Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

Oleh:

**HUSNIYAH ISKA**  
**NIM 18142010087**

Telah disetujui pada tanggal  
Selasa, 23 Agustus 2022

Pembimbing

**Rahmad Septian Reza, S. Kep., Ns., M. Kep**  
**NIDN. 0718098905**

# HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Husniyah Iska<sup>1</sup>, Rahmad Septian Reza<sup>2</sup>  
Email: [husniyahiska19@gmail.com](mailto:husniyahiska19@gmail.com)

## ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan pemeriksaan terhadap 10 responden didapatkan hasil 6 responden dengan hipertensi stage 1 (60%). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan hipertensi pada lansia.

Penelitian ini menggunakan survei analitik korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen pada penelitian ini adalah pola makan dan variabel dependen pada penelitian ini adalah hipertensi. Jumlah populasi sebanyak 45 lansia dengan sampel 40 lansia menggunakan teknik simpel random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner FFQ (Food Frekuensi Quisioner) dan lembar observasi untuk mengukur tekanan darah. Analisa data menggunakan *Spearman Rank* dengan  $\alpha$ : 0,05. Nomer uji etik 1261/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2022.

Hasil penelitian didapatkan hampir setengah lansia memiliki pola makan yang buruk yaitu sebanyak 19 lansia dengan frekuensi (47.5%). Sebagian besar lansia mengalami hipertensi stage 2 sebanyak 21 lansia dengan frekuensi (52.5). Hasil uji statistik *Spearman Rank Correlation* P-Value: 0.000 <  $\alpha$ : 0.05 dengan nilai korelasi sebesar 0.677 sehingga H<sub>0</sub> ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau pembandingan bagi penelitian-penelitian selanjutnya agar lebih representative dengan memperhatikan faktor-faktor lain selain pola makan dengan hipertensi pada lansia

**Kata Kunci: Pola Makan, Hipertensi, Lansia**

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

## **THE RELATIONSHIP OF DIET AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY**

Husniyah Iska<sup>1</sup>, Rahmad Septian Reza<sup>2</sup>

Email: [husniyahiska19@gmail.com](mailto:husniyahiska19@gmail.com)

### **ABSTRACT**

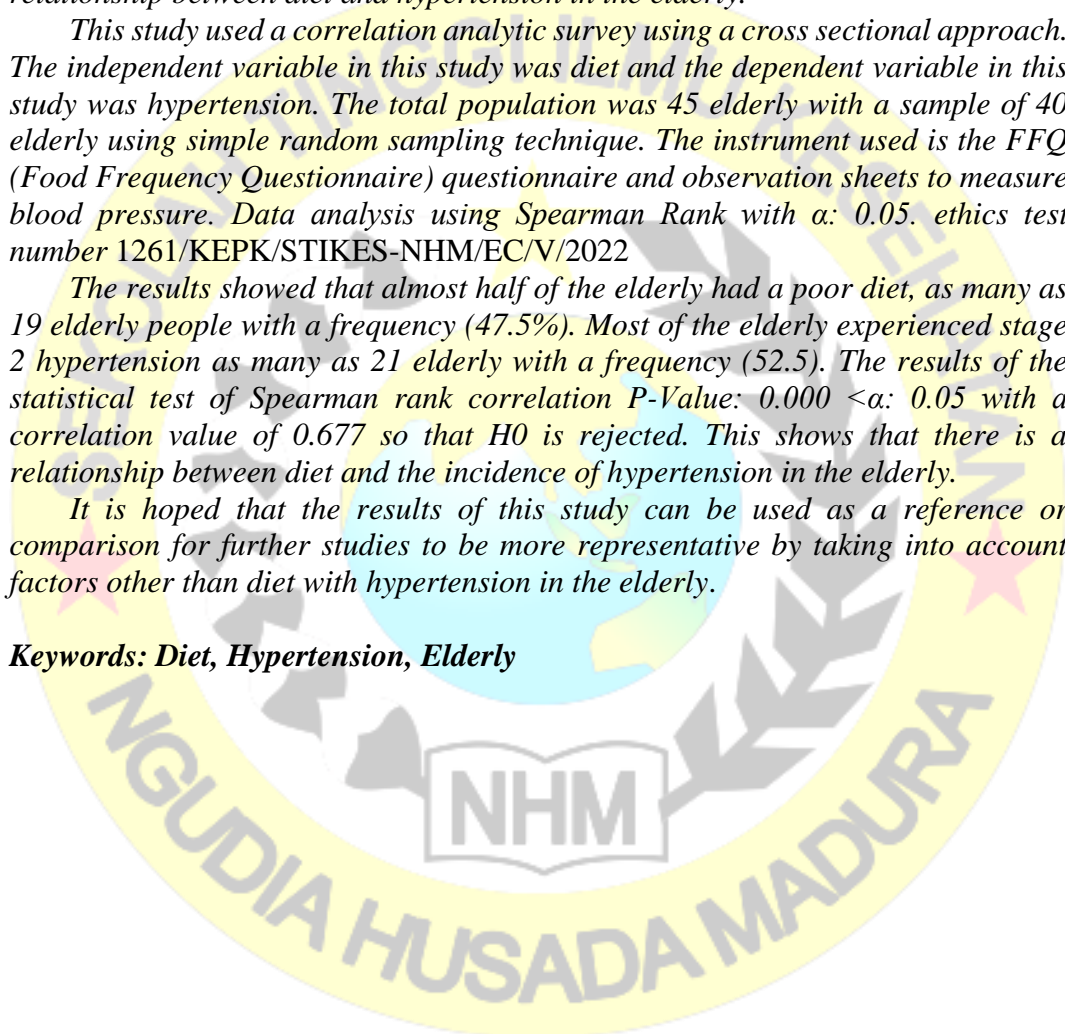
*Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in morbidity and mortality. Based on a preliminary study by examining 10 respondents, it was found that 6 respondents with stage 1 hypertension (60%) The purpose of this study is to analyze the relationship between diet and hypertension in the elderly.*

*This study used a correlation analytic survey using a cross sectional approach. The independent variable in this study was diet and the dependent variable in this study was hypertension. The total population was 45 elderly with a sample of 40 elderly using simple random sampling technique. The instrument used is the FFQ (Food Frequency Questionnaire) questionnaire and observation sheets to measure blood pressure. Data analysis using Spearman Rank with  $\alpha: 0.05$ . ethics test number 1261/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2022*

*The results showed that almost half of the elderly had a poor diet, as many as 19 elderly people with a frequency (47.5%). Most of the elderly experienced stage 2 hypertension as many as 21 elderly with a frequency (52.5). The results of the statistical test of Spearman rank correlation  $P\text{-Value}: 0.000 < \alpha: 0.05$  with a correlation value of 0.677 so that  $H_0$  is rejected. This shows that there is a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly.*

*It is hoped that the results of this study can be used as a reference or comparison for further studies to be more representative by taking into account factors other than diet with hypertension in the elderly.*

**Keywords: Diet, Hypertension, Elderly**



## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat diatas normal dan berhubungan dengan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Triyanto, 2014). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang intermiten atau persisten, baik diastolik maupun sistolik. Penyebab hipertensi biasanya ditentukan oleh riwayat keluarga hipertensi, usia, pola makan yang buruk, berat badan, dan gaya hidup (Saputra, 2014).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018 sekitar 1,3 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dua dari tiga di antaranya tinggal di negara berkembang berpenghasilan rendah dan menengah. Bila tidak ada Tindakan yang tepat, jumlah orang dengan hipertensi akan terus meningkat di seluruh dunia, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% dari populasi dunia, atau 1,6 miliar orang diperkirakan akan menderita hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 31,7% dari penduduk berusia 18 tahun ke atas. Dari jumlah tersebut, 60% pasien hipertensi mengalami komplikasi stroke. Sisanya menderita penyakit jantung, gagal ginjal dan kebutaan (B, Akbar, Langingi, & Rahmawati, 2021)

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penderita hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia. Dibandingkan dengan prevalensi tahun 2013 (26,4%), prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan. Diperkirakan jumlah

penderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun di Jawa Timur sekitar 11.008,33 jiwa, dengan rincian 48,83% laki-laki dan 51,17% perempuan. Dari jumlah tersebut, 35,60% atau 3.919.489 penduduk merupakan penderita hipertensi yang berobat (Dinkes Jatim, 2021). Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Bangkalan dari hasil pengukuran tekanan kepada 12.814 atau 1,88% dari 682.014 penduduk didapatkan data penderita hipertensi 1.518 penduduk atau 11,8% dengan proporsi laki-laki 726 atau 12,4% dan perempuan 792 atau 11,1% (Profil Kesehatan Kabupaten Bangkalan, 2015).

Prevalensi penduduk lanjut usia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Burneh tahun 2021, penderita hipertensi di Puskesmas sebanyak 15.935 penduduk dengan proporsi 11,29% penduduk, dan proporsi laki-laki sebanyak 1.820 penduduk lanjut usia atau 0,10. %, 1.670 lansia atau 0,09% untuk wanita (Data Wilayah Kerja Puskesmas Burneh tentang Hipertensi, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 lansia, didapatkan 6 lansia mengalami hipertensi stage 1 60% dan 4 lansia mengalami prehipertensi 40%. Berdasarkan data hipertensi dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi masih memiliki angka yang cukup tinggi

Banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi, termasuk faktor risiko yang tidak terkontrol dan dapat dikontrol. Faktor risiko yang tidak terkontrol seperti genetik, jenis kelamin, ras, dan usia. Faktor risiko yang dapat dikontrol adalah obesitas, aktivitas fisik, merokok, alkohol, stres, pendidikan dan pola makan. (Kurniadi H, 2014)

Untuk mencegah masalah tersebut, pengetahuan lansia tentang pentingnya pola makan perlu ditingkatkan. Pola makan yang sehat dengan gizi yang seimbang sangat penting dilakukan dalam usaha mengontrol tekanan darah. Bumbui dengan garam meja (natrium klorida) dan yodium. Makan makanan segar dan kurangi konsumsi makanan kaleng. (Suirakoa, 2012). Dengan pemikiran ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia"

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Artinya, setiap subjek penelitian hanya di observasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap setatus karakter atau variable subjek pada saat pemeriksaan.

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya, manusia/klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2017). Sedangkan sample adalah gugus atau jumlah anggota himpunana yang dipilih dengan cara tertentu agar mewakili populasi (Supardi, 2013). Jumlah populasi sebanyak 45 lansia dengan sampel 40 lansia menggunakan tehnik simple random sampling dimana pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiono, 2018).

Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner *food frekuensi quisioner* dan pengukuran tekanan darah menggunakan spyghmo manometer dan stetoskop.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Data Umum

a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Elderly</i> (60-74)	28	70
<i>Old</i> (75-90)	12	30
Total	40	100

*Sumber: Data Primer Juni 2022*

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh berusia 60-74 tahun (*elderly*) yaitu sebanyak 28 orang dengan presentase (70%).

b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	25	62.5
Perempuan	15	37.5
Total	40	100

*Sumber: Data Primer, Juni 2022*

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 25 lansia (62.5%).

c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	4	10
SMP	13	32.5
SMA	12	30
S1	11	27.5
Total	40	100

Sumber: Data Primer Juni 2022

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian menjelaskan bahwa hampir setengah lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh berpendidikan SMP yaitu sebanyak 13 lansia (32.5%).

2. Data Khusus

a. Distribusi berdasarkan pola makan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	10	25
Cukup	11	27.5
Buruk	19	47.5
Total	40	100

Sumber: Data Primer Juni 2022

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian menjelaskan bahwa hampir setengah lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh memiliki pola makan buruk sebanyak 19 lansia (47.5%).

b. Distribusi berdasarkan kejadian hipertensi

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Pre hipertensi	10	25
Hipertensi stage 1	9	22.5
Hipertensi stage 2	21	52.5
Total	40	100

Sumber: Data Primer, Juni 2022

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh berada pada kategori hipertensi stage 2 sebanyak 21 lansia dengan frekuensi (52.5%)

c. Tabulasi Silang pola makan dengan kejadian hipertensi

Pola Makan	Grade Hipertensi						Total	
	Pre Hipertensi		Hipertensi Stage 1		Hipertensi Stage 2		N	%
	F	%	F	%	F	%		
Baik	8	20	2	5	0	0	10	25
Cukup	1	2.5	4	10	6	15	11	27.5
Buruk	1	2.5	3	7.5	15	37.5	19	47.5
Jumlah	10	25	9	22.5	21	52.5	40	100

Uji Statistik Spearman Rank Correlation: 0.677  
P: 0,000      α: 0,05

Sumber: Data Primer Juni 2022

Berdasarkan tabel di atas hampir separuh lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh memiliki pola makan yang buruk dengan kejadian hipertensi stage 2 sebanyak 15 lansia (37.5%). Berdasarkan uji statistik spearman rank correlation didapatkan hasil P Value:  $0.000 < \alpha: 0.05$  dengan nilai korelasi sebesar 0.677 sehingga H0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu desa Burneh dengan tingkat hubungan kuat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin buruk pola makan akan berakibat pada kejadian hipertensi.



## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran pola makan pada lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh

Berdasarkan table distribusi pola makan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di posyandu lansia desa Bueneh wilayah kerja Puskesmas Burneh didapatkan hasil bahwa hampir setengah lansia di Posyandu desa Burneh memiliki pola makan yang buruk sebanyak 19 lansia dengan frekuensi hasil 47.5%,

Peneliti meyakini pola makan lansia di desa Burneh masih belum seimbang. Masih banyak lansia yang tidak memperhatikan asupan makanan yang mereka konsumsi. Masih ada lansia yang mengkonsumsi santan di dalam masakannya baik untuk menggulai atau untuk memasak sayur, ditambah dengan mengkonsumsi gorengan dan makanan cepat saji

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Simanjuntak, 2019) yang mengatakan bahwa pola makan lansia di Dusun IV Desa Tanjung Anom belum seimbang. Para lansia di desa Tanjung Anom Medan masih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung daging, jeroan ayam, asinan (ikan asin) gorengan, dan makanan mengandung santan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (B, Akbar, Langingi, & Rahmawati, 2021) yang mengatakan kebiasaan pola makan masyarakat menunjukkan bahwa mereka lebih sering mengkonsumsi makanan tinggi

natrium. lansia pada dasarnya tidak mengetahui makanan apa saja yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini umum terjadi pada lansia karena pada usia lansia kekebalan tubuh akan mengalami penurunan fungsi dan gangguan pada pembuluh darah.

Berdasarkan tabel frekuensi responden berdasarkan usia hasil penelitian dijelaskan bahwa sebagian besar lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh berusia 60-70 tahun (elderly) yaitu sebanyak 28 lansia dengan persentase (70%).

Peneliti berpendapat seharusnya pada usia lansia pola makan perlu diperhatikan karena lansia tidak lagi mengalami perkembangan dan pertumbuhan. Lansia membutuhkan asupan gizi yang baik untuk mengganti sel-sel yang sudah rusak serta menjaga kesetabilan daya tahan tubuh.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Agustin, 2019) tidak sedikit lansia yang bermasalah dengan pola makan yang kurang baik. Bagi lansia pola makan perlu diperhatikan karena kebutuhan lansia sangat berbeda dengan kebutuhan usia muda karena aktivitas fisik yang berkurang. Dalam hal ini perlu dilakukan pengontrolan pola makan lansia menjadi pola makan yang baik meliputi, jumlah makanan, jadwal makan dan jenis makanan dengan kebutuhan lansia. Dalam hal ini perlu adanya perhatian dari pihak keluarga lansia dalam menyediakan pola makan yang baik terhadap lansia.

Terlihat dari hasil penelitian (Handayani, 2021) agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan lansia perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang.

## **2. Gambaran Hipertensi pada lansia di posyandu desa burneh wilayah kerja puskesmas burneh**

Berdasarkan table distribusi kejadian hipertensi hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu lansia desa Burneh wilayah kerja Puskesmas Burneh didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia di posyandu lansia desa Burneh berada pada kategori hipertensi stage 2 sebanyak 21 lansia dengan frekuensi (52.5%).

Selama melakukan penelitian di posyandu lansia desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh menghasilkan sebagian besar lansia mengalami hipertensi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah, dimana lansia mengalami tekanan darah melebihi batas normal dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg.

Hal ini sesuai dengan teori (Triyanto, 2014) hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah meningkat di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang

sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung.

Hal ini sependapat dengan hasil penelitian (Agustin, 2019) hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang mengalami perubahan tekanan darah yang meningkat secara tidak wajar dan terus menerus karena kerusakan salah satu atau beberapa faktor yang berperan mempertahankan tekanan darah tinggi atau hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan (Simanjuntak, 2019) hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang melebihi batas tekanan darah normal. Hipertensi merupakan penyakit seumur hidup yang memerlukan pemantauan secara teratur.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi reponden berdasarkan jenis kelamin hasil penelitian hampir setengah lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 lansia (37.5%).

Menurut peneliti jenis kelamin perempuan sering mengalami tekanan darah tinggi pada usia lansia karena perubahan hormonal yang terjadi. Dimana perempuan mengalami menopause pada usia lansia. Karena perubahan hormonal tersebut, menopause menjadi salah satu resiko terjadinya hipertensi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (B, Akbar, Langingi, & Rahmawati, 2021) jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Perempuan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang sudah mengalami menopause yang umurnya sudah memasuki usia tidak produktif kebanyakan mengalami peningkatan resiko hipertensi dibandingkan laki-laki pada umumnya.

Penelitian ini sejalan dengan (Agustin, 2019) perempuan terlindungi dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Pada premenopause Wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormone estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur Wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada Wanita usia >45 tahun.

### **3. Hubungan pola makan dengan hipertensi pada lansia di posyandu desa burneh wilayah kerja puskesmas burneh**

Berdasarkan data penelitian didapatkan hasil ada hubungan antara pola makan terhadap tekanan darah pada lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki pola makan yang buruk dengan kejadian hipertensi grade 2

sebanyak 15 lansia atau 37.5%. berdasarkan uji statistic Spearman Rank Correlation didapatkan P value:  $0.000 < \alpha < 0,05$  dengan nilai korelasi sebesar 0.677 sehingga  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh dengan interpretasi tingkat hubungan kuat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin buruk pola makan akan semakin berakibat pada kejadian hipertensi.

Terbukti bahwa pola makan akan mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi. Dimana pola makan yang buruk dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan aliran darah sehingga dapat meningkatkan volume tekanan darah. Dengan demikian agar kejadian hipertensi dapat diminimalisir maka perlu ada pengontrolan pola makan yang baik pada lansia.

Hal ini sesuai dengan teori (Karyadi, 2012) bahwa pola makan yang biasanya menyebabkan hipertensi yaitu: kolesterol yang terlalu tinggi dalam darah dapat mempersempit arteri, bahkan dapat menyumbat peredaran darah dan juga meningkatkan resiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah, saat kadar kolesterol terutama low density lipoprotein (LDL) meningkat makan akan terjadi perubahan bentuk plak yang mengakibatkan penyempitan arteri ini, mengakibatkan aliran darah menjadi lambat sehingga memaksa jantung bekerja lebih

keras untuk memompa darah yang bertujuan pada hipertensi.

Penelitian juga dikuatkan oleh penelitian (Agustin, 2019) tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Lubuk Buya. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan dengan terjadinya hipertensi pada lansia. Dalam hal ini perlu adanya peran petugas Kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan kejadian hipertensi dengan salah satunya mengontrol pola makan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

- a. Lansia di posayandu lansia desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh kabupaten Bangkalan Sebagian besar memiliki pola makan yang buruk.
- b. Lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh kabupaten Bangkalan mengalami hipertensi stege 2
- c. Adanya hubungan antara pola makan dengan hipertensi pada lansia di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh kabupaten Bangkalan.

### **2. Saran**

- a. Saran teoritis  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau pembanding bagi penelitian-penelitian selanjutnya agar lebih representative dengan

memperhatikan faktor-faktor lain selain pola makan dengan hipertensi pada lansia.

### **b. Saran praktis**

#### **1) Bagi responden**

Lansia mampu mengatur pola makan sebagai mana mestinya dalam menurunkan hipertens dari sering, jarang atau tidak pernah seperti mengatur pola makan pada lansia untuk menurunkan hipertensi.

#### **2) Bagi puskesmas**

Perlu adanya peran petugas Kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan kejadian hipertensi dengan salah satunya mengontrol pola makan.

#### **3) Bagi peneliti selanjutnya**

Kepada para peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan memperhatikan faktor lainnya.

#### **4) Bagi institusi**

Diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai referensi dan Pustaka mengenai hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

## DAFTAR PUSTKA

- Agustin, R. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya. *Kesehatan*, 33-42.
- B, H., Akbar, H., Langingi, A., & Rahmawati, S. (2021). Analisa Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Kesehatan*, 194-201.
- Handayani, S. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Srikaton Air Saleh Kabupaten Banyuwangi. *kesehatan*, 17-24.
- Karyadi. (2012). *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, asam Urat, Jantung Koroner*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.
- Kurniadi H, N. U. (2014). *Stop! Diabetes, Hipertensi, Kolesterol Tinggi, Jantung Koroner*. Yogyakarta: Istana Media.
- Saputra, L. (2014). *Visual Nursing Kardiovaskuler*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Simanjuntak, D. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun IV Desa Tanjung Anom Medan. *Kesehatan*, 50-62.
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoaka, I. (2012). *Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Supardi, S. (2013). *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.