

POLA MAKAN LANSIA PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKOMORO KABUPATEN NGANJUK

Eka Munggo Dewi

Program Studi Keperawatan Sutomo Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail : Ekamunggodewii@email.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi medis yang sering memengaruhi lansia dan dapat menjadi sangat berbahaya jika tidak ditangani dalam jangka waktu lama. Kondisi ini dapat menyebabkan konsekuensi seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner, stroke, dan gangguan penglihatan. Meskipun tekanan darah tinggi seringkali tidak menunjukkan gejala, masalah mungkin muncul jika berlangsung lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan lansia pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukomoro, Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini mengenakan jenis penelitian deskriptif dengan desain kuantitatif. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi dari kelompok usia lansia yaitu 60-65 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sukomoro, Kabupaten Nganjuk yang terdiri dari 145 jiwa. Besar jumlah sampel ditetapkan mengenakan rumus Slovin serta diperoleh sampel sejumlah 59 responden serta ditentukan dengan teknik purposive sampling. Penilaian variabel independen pola makan diukur mengenakan kuesioner serta variabel dependen hipertensi diukur mengenakan data yang didapatkan dari laporan tertulis tentang pasien hipertensi di Puskesmas. Hasil penelitian ini hampir seluruhnya lansia hipertensi mengonsumsi makanan tidak dianjurkan (94,9%), asupan karbohidrat cukup (89,8%), asupan protein cukup (61%), asupan lemak berlebih (50,1%), asupan serat kurang (44,1%) dan asupan natrium berlebih (83,1%). Saran penelitian ini yaitu dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan penyuluhan yang bertujuan dalam menemukan solusi dari pola makan yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Pola Makan, Hipertensi, Lansia

**DIETARY PATTERNS OF ELDERLY PATIENTS WITH
HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF SUKOMORO PUBLIC
HEALTH CENTER NGANJUK REGENCY**

Eka Munggo Dewi

Sutomo Nursing Study Program, Diploma Program of Three Nursing Majors,
Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail : Ekamunggodewii@mail.com

ABSTRACT

Hypertension is a medical condition that often affects the elderly and can be very dangerous if left untreated for a long time. This condition can cause consequences such as kidney failure, coronary heart disease, stroke, and visual impairment. Although high blood pressure often shows no symptoms, problems may arise if it persists for a long time. This study aims to determine the dietary patterns of elderly hypertensive patients in the Sukomoro Community Health Center (Puskesmas) work area, Nganjuk Regency. This study used a descriptive research type with a quantitative design. The data obtained were analyzed univariately to describe each research variable. The population in this study were 145 elderly hypertensive patients aged 60-65 years in the Sukomoro Community Health Center work area, Nganjuk Regency. The sample size was determined using the Slovin formula and obtained a sample of 59 respondents and determined using a purposive sampling technique. Assessment of the independent variable, dietary patterns, was measured using a questionnaire, while the dependent variable, hypertension, was measured using data obtained from written reports of hypertensive patients at the Puskesmas. The results of this study showed that almost all elderly hypertensive patients consumed foods that were not recommended (94.9%), had sufficient carbohydrate intake (89.8%), had sufficient protein intake (61%), had excessive fat intake (50.1%), had insufficient fiber intake (44.1%), and had excessive sodium intake (83.1%). The recommendation of this study is to increase knowledge and improve counseling aimed at finding solutions to dietary patterns that influence the incidence of hypertension in the elderly.

Keywords: Diet, Hypertension, Elderly