

ABSTRAK

Dhiwabrina Aura Indrapriantya

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKODONO

xiv + 42 Halaman + 6 Tabel + 13 Lampiran

Tekanan darah tinggi pada lansia, dengan ambang $\geq 140/90$ mmHg, sering dipengaruhi oleh pola makan tidak seimbang. Studi ini menelaah sejauh mana pola makan berkaitan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukodono. Studi ini melibatkan 40 lansia yang dipilih secara purposif, dengan pendekatan cross sectional. Pola makan dicatat melalui *food recall* 1x24 jam, dan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Hasil analisis mengindikasikan bahwasannya kebanyakan responden mempunyai pola konsumsi kurang baik serta menderita hipertensi. Uji *chi-square* menyatakan nilai $p = 0,000$, menandakan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dan kejadian hipertensi. Temuan ini memperlihatkan bahwa kebiasaan makan berperan penting dalam memengaruhi tekanan darah. Konsumsi tinggi garam dan lemak secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi. Dengan demikian, lansia memerlukan edukasi gizi yang berkelanjutan serta dukungan keluarga dalam menerapkan pola makan sehat, agar dapat menurunkan risiko hipertensi beserta komplikasinya.

Kata kunci: Hipertensi, Pola makan, Lansia, *Food recall*

Daftar bacaan : 18 Buku (2013-2024)

ABSTRACT

Dhiwabrina Aura Indrapriantya

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND THE
INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN THE WORKING
AREA OF SUKODONO PUBLIC HEALTH CENTER

xiv + 42 Pages + 6 Tables + 13 Appendices

Elevated blood pressure among older adults, defined by a threshold of $\geq 140/90$ mmHg, is often affected by an unbalanced diet. This study explores the degree of association between dietary patterns and the prevalence of hypertension within the service area of Sukodono Health Center. Total of 40 elderly participants were purposively selected and assessed using a cross-sectional design. Dietary intake was documented through a 24-hour food recall, while blood pressure readings were obtained using a digital sphygmomanometer. Analytical results revealed that the majority of respondents exhibited poor dietary habits alongside elevated blood pressure. Chi-square test produced a p-value of 0.000, indicating a statistically significant relationship between diet and hypertension occurrence. These findings show that eating habits play an important role in influencing blood pressure. High consumption of salt and fat significantly increases the risk of hypertension. Thus, the elderly need continuous nutrition education and family support in implementing a healthy diet, in order to reduce the risk of hypertension and its complications.

Keywords: Hypertension, Dietary pattern, Elderly, Food recal.

Reading list : 18 Books (2013-2024)