# ABSTRAK

Dian Elok Prasasti
POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PRUNGGAHAN KULON KECAMATAN SEMANDING KABUPATEN TUBAN
XV + 82 Halaman + 7 Tabel + 12 Lampiran

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan jenis penyakit yang tidak menular namun memiliki prevalensi tinggi pada usia lanjut dan berisiko menyebabkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dilakukan pengendalian secara tepat. Kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi natrium merupakan kecenderungan pola makan yang tidak sehat dan lemak yang tinggi serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makanan dan kejadian hipertensi pada kelompok lansia didesa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban.

penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui desain analitis korelasional dan rancangan *cross-sectional* dengan sebanyak 80 lansia sebagai sebagai populasi dalam penelitian ini yang berdomisili di Desa Prunggahan Kulon, sedangkan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 67 lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*. Pola makan berperan sebagai variabel bebas, sedangkan kejadian hipertensi bertindak sebagai variabel terikat. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner pola makan dan pemeriksaan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Untuk mengevaluasi hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia, data yang telah dikumpulkan diolah melalui analisis univariat dan bivariat dengan memanfaatkan *Uji Chi-Square*.

Berdasarkan penelitian ini, sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi cenderung memiliki pola konsumsi makanan yang kurang baik. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p$ sebesar 0,046 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia diDesa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban.

Pengaturan pola konsumsi makanan menjadikan langkah yang bisa digunakan dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi pada kelompok lansia. Hal tersebut dapat diwujudkan melalui pembatasan asupan makanan yang tinggi natrium dan lemak, disertai dengan peningkatan konsumsi buah-buahan dan sayuran.

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

# *ABSTRACT*

Dian Elok Prasasti
*DIETARY PATTERNS AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN PRUNGGAHAN KULON VILLAGE SEMANDING DISTRICT TUBAN REGENCY*
*XV + 82 Page + 7 Tabels + 12 Appendices*

*High blood pressure, or hypertension, is a noncommunicable disease that is highly prevalent among older adults and poses a risk of causing various serious complications if not properly managed. The incidence of hypertension can be influenced by dietary habits such as consuming foods high in sodium, following an unhealthy diet high in fat, and having low intake of fruits and vegetables. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension among the elderly in the village of Prunggahan Kulon, Semanding Subdistrict, Tuban Regency.*

*This study employed a quantitative approach using a correlational analytical design and a cross-sectional study design, with a population of 80 older adults residing in Prunggahan Kulon Village; the sample size consisted of 67 older adults. Simple random sampling was used to select the sample for this study. Diet served as the independent variable, while the incidence of hypertension served as the dependent variable. The research data were collected through a dietary questionnaire and blood pressure measurements using a sphygmomanometer. To evaluate the association between dietary patterns and the incidence of hypertension in older adults, the collected data were analyzed using univariate and bivariate analyses, including the chi-square test.*

*Based on this study, most older adults with hypertension tend to have poor dietary habits. The results of the statistical analysis showed a p-value of 0.046 ($p < 0.05$), indicating a significant association between dietary habits and the prevalence of hypertension among older adults in Prunggahan Kulon Village, Semanding Subdistrict, Tuban Regency.*

*Adjusting dietary patterns is a strategy that can be used to prevent and control hypertension in the elderly. This can be achieved by limiting the intake of foods high in sodium and fat, while increasing the consumption of fruits and vegetables.*

***Keywords:*** *Dietary Patterns, Hypertension, Elderly.*