

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STAGE HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN JOSENAN KOTA MADIUN

Oleh:

Renny Dyah Puspitaningrum

Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat

Universitas Strada Indonesia

Email:renydyah30@gmail.com

ABSTRACT

Hipertensi tergolong ke dalam penyakit tidak menular, jika peningkatan tekanan darah sangat tinggi dalam jangka waktu lama, maka akan terjadi komplikasi karena kerusakan organ seperti otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri serta ginjal. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pola makan dengan stage hipertensi pada lansia di Kelurahan Josenan Kota Madiun. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan fokus penelitiannya diarahkan untuk akan menganalisis hubungan pola makan dengan stage hipertensi pada lansia di Kelurahan Josenan Kota Madiun. Jumlah populasi sejumlah 247 responden dan sampel sebanyak 153 responden yang diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Hasil temuan didapatkan bahwa semua responden memiliki pola makan kategori cukup sebanyak 153 responden (100,0%). Sebagian besar responden memiliki kejadian hipertensi kategori stage 1 sedang sebanyak 124 responden (81%). Berdasarkan hasil analisis *Regresi Logistik* menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima jadi disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan stage hipertensi pada lansia di Kelurahan Josenan Kota Madiun. Pola makan yang tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. Lansia yang mengalami perubahan fisiologis akibat penuaan, seperti penurunan nafsu makan dan kemampuan pencernaan, semakin rentan terhadap hipertensi jika tidak mengonsumsi makanan yang seimbang.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia & Pola Makan

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND HYPERTENSION STAGE IN THE ELDERLY IN JOSEANAN VILLAGE, MADIUN CITY

By:

Renny Dyah Puspitaningrum

Hypertension is classified as a non-communicable disease, if the increase in blood pressure is very high for a long time, then complications will occur due to damage to organs such as the brain, eyes, heart, arterial blood vessels and kidneys. The purpose of this study is to analyze the relationship between diet and hypertension stage in the elderly in Josenan Village, Madiun City. The design of this study is an observational quantitative research with a cross sectional approach with the focus of the research directed to analyze the relationship between diet and hypertension stage in the elderly in Josenan Village, Madiun City. The total population was 247 respondents and a sample of 153 respondents was taken using the Simple Random Sampling technique. The findings showed that all respondents had an adequate category diet of 153 respondents (100.0%). Most of the respondents had an incidence of moderate stage 1 hypertension as many as 124 respondents (81%). Based on the results of the Logistic Regression analysis, it shows that the $p\text{-value of } 0.000 < 0.05$ then H_1 is accepted, so it is concluded that there is a relationship between diet and hypertension stage in the elderly in Josenan Village, Madiun City. A diet high in salt, saturated fat, and low in fiber contributes significantly to increased blood pressure in the elderly. Elderly people who experience physiological changes due to aging, such as decreased appetite and digestive ability, are increasingly prone to hypertension if they do not eat a balanced diet.

Keywords : Hypertension, Elderly & Diet