

DAFTAR PUSTAKA

Anisah, C. and Soleha, U. (2018) 'Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura', *Journal of Health Sciences*, 7(1). doi: 10.33086/jhs.v7i1.447.

Berdasarkan Data Studi Pendahuluan di UPT Puskesmas Simalingkar Medan Tahun 2022

Bertalina, B. and Muliani, M. (2016) 'Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung', *Jurnal Kesehatan*, 7(1), p. 34. doi: 10.26630/jk.v7i1.116.

Darmawan, H., Tamrin, A. and Nadimin, N. (2018) 'Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar', *Media Gizi Pangan*, 25(1), p. 11. doi: 10.32382/mgp.v25i1.52.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2020) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019', *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, pp. 1–123. Available at: www.dinkesjatengprov.go.id.

Fajri Y. (2017). "Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi pada Lansia Tahap Awal di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang". *Karya Tulis Ilmiah. Prodi D-III Keperawatan. Padang*.

Hidayat R & Yoana A. (2021). "Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD BLUD Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar." *Jurnal Ners* 5, no.1 (2021): 8-19.

Istiqamah, Dkk. 2021. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021. Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 17070336.

Kadir, S. (2019) 'Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 56–60. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2469.

Kasumawati (2020). 'Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Usia 45-54 Tahun' . *Jurnal Edu Masda*

Kemenkes, (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Gizi Depkes.Co.Id. Diakses 26

November 2022

KEMENKES RI. (2018). Laporan Hasil Riset RISKESDAS.

Maharani (2020) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong', *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(April), p. 9.

Nababan Asmita. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika.

Notoatmodjo. S (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurauliani, Y., Iswandi, H. and Patriansyah, M. (2019) 'Perancangan Kampanye Kesadaran Pola Makan Sehat Bagi Masyarakat Kota Palembang', *Besaung: Jurnal Seni Desain dan Budaya*, 4(2), pp. 74–81. doi: 10.36982/jsdb.v4i2.599.

Purnama, A., & Saleh, R. (2017). Perbedaan Pola Diet dan Stres terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit PMI Bogor Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*

Purwono, J. *et al.* (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531. doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.

Ramadani Anisa. 2017. Hubungan Jenis, Jumlah Dan Frekuensi Makan Dengan Pola Buang Air Besar Dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan. Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya

Rihiantoro, T. and Widodo, M. (2018) 'Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), p. 159. doi: 10.26630/jkep.v13i2.924.

Sudargo, T. *et al.* (2018) *Pola Makan dan Obesitas*. Edited by 1. UGM PRESS. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=kNBWDwAAQBAJ>.

Susilo Y & Ari W (2021). "*Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*". Yogyakarta: C.V.Andi Offset.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung:Salemba Medika.
- Sutanto (2019) 'Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal borneo Cendikia*, 3(1), pp. 40–46. Available at: <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/18/>.
- Triyanto (2014) 'Hubungan Kualitas Tidur Dan Jenis Makanan Tinggi Garam Dengan Tekanan Darah Wanita Dewasa', *Nursing News*, 4(1), pp. 279–287.
- Widianto (2018).. 'Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembara' <https://jurnal.unimus.ac.id>
- Yasril, A. I. and Rahmadani, W. (2020) 'HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEBUN SIKOLOS KOTA PADANG PANJANG TAHUN 2019', 15(2), pp. 33–43.

Lampiran 1

PENGALIHAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : RATI AFDALIANI
 NIM : P07520120066
 PEMINATAN : GERONTIK

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	PARAF PEMBIMBING
1	gambaran tekanan darah terhadap lansia hipertensi di Puskesmas Simalingkar	
2	Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Simalingkar	
3	gambaran pengetahuan terhadap pencegahan hipertensi di Puskesmas Simalingkar	

PENSETUJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

NO	JUDUL YANG DISETUJUI
1	HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS SIMALINGKAR

Ka. Prodi DIII Koperawatan

(Almawati S.Kep., Ns., M.Kes.)
 NIP. 198510101982032002

Medan, 18 November 2022
 Pembimbing

(Suci Arifing, SPM, M.Kes.)
 NIP. 19810520200032001

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN MENJADI RESPONDEN

Berdasarkan permintaan dan permohonan serta penjelasan penelitian yang sudah disampaikan kepada saya bahwa akan diadakan penelitian tentang :

“HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR MEDAN”

Demi membantu dan berpartisipasi dalam penelitian tersebut saya bersedia berperan sebagai responden dalam penelitian ini.

Medan,.....2023

Peneliti

Responden

(Rati Afadaliani)

(.....)

Lampiran 3

KUESIONER PENELITIAN

Inisial Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tekanan Darah :

Berikan tanda check mark (✓) pada kolom YA atau TIDAK berdasarkan pertanyaan yang tersedia.

KUESIONER JENIS MAKANAN

No	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	kakek/nenek mengkonsumsi ikan/ayam tanpa kulit		
2	kakek/nenek mengkonsumsi kacang-kacangan		
3	kakek/nenek mengkonsumsi buah-buahan		
4	kakek/nenek mengkonsumsi makanan kaleng seperti sarden/ buah dan sayuran kalengan		
5	kakek/nenek ada mengkonsumsi makanan yang diawetkan seperti abon dan telur asin		
6	kakek/nenek mengkonsumsi makanan cepat saji (indomie, burger)		
7	kakek/nenek mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh (daging sapi, daging kambing, daging babi, santan)		
8	kakek/nenek mengkonsumsi makanan yang mengandung alcohol seperti durian dan tape		
9	kakek/nenek mengkonsumsi makanan yang digoreng		
10	kakek/nenek mengkonsumsi makanan yang mengandung garam natrium seperti kripik, biskuit		

Berikan tanda check mark (√) pada kolom YA atau TIDAK berdasarkan pertanyaan yang tersedia.

KUESIONER JUMLAH MAKANAN

No	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	kakek/nenek mengkonsumsi sayuran 400 gr setiap hari		
2	kakek/nenek mengkonsumsi nasi sebanyak 100gr (2 centong)		
3	kakek/nenek mengkonsumsi buah pisang 3 buah dalam 1 hari		
4	kakek/nenek mengkonsumsi sumber lemak seperti : daging sapi/babi, kambing, udang lebih dari 1x seminggu		
5	kakek/nenek mengkonsumsi protein hewani (ikan, ayam tanpa kulit , telur) setidaknya 60 gr sehari		
6	kakek/nenek mengkonsumsi garam lebih dari 3 sdt		
7	kakek/nenek setidaknya mengkonsumsi buah alpukat ½ buah dalam 1 hari		
8	kakek/nenek mengkonsumsi protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan) setidaknya 40 gr sehari		
9	kakek/nenek menggunakan minyak goreng kurang dari 5 sdm perhari		
10	kakek/nenek menggunakan MSG lebih dari 1 sdt perhari		

Berikan tanda check mark (✓) pada kolom YA atau TIDAK berdasarkan pertanyaan yang tersedia.

KUESIONER FREKUENSI MAKAN

No	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	kakek/nenek makan nasi 1x sehari		
2	kakek/nenek makan nasi 3x sehari		
3	kakek/nenek makan nasi lebih dari 3x sehari		
4	jarak waktu makan kakek/nenek 4-6 jam di tambah snack		
5	jarak waktu makan kakek/nenek 2-3 jam di tambah snack		
6	kakek/nenek makan snack lebih dari 3x sehari		
7	kakek/nenek (sarapan, makan siang, makan malam) dilakukan secara teratur		
8	kakek/nenek makan nasi 1x dan snack 1x sehari		
9	kakek/nenek makan nasi 2x dan snack 4x sehari		
10	kakek/nenek makan nasi 3x dan snack 3x sehari		

Lampiran 4



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM 11,5 Kel. Laeuh Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061- 8368633 Fax : 061- 8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_medan@yahoo.com



21 November 2022

No KP 02 01/00/01/2022 6/2022
Lamp saku exp
Hal 1zin Studi Pendahuluan

Kepada Yth : Kepala Dinas Kesehatan
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2022 – 2023 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin Studi Pendahuluan di UPT Puskesmas Simalingkar untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1	Rati Afdahani	P07520120068	Hubungan Pola Makan Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Simalingkar

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



Kepala Jurusan Keperawatan
[Signature]
Johani Dewita Nasution SKM, M.Kes
NIP. 198503121999032001

No HP : 082284994073
No wa : 00126723306



Lampiran 5



**PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN**

Jalan Rotan Komplek Petisah Telepon/Faksimile(061) 4520331
Website : dinkes.pemkomedan.go.id email : dinkes@pemkomedan.go.id
M E D A N

Medan, 28 November 2022

Nomor : 440/444.25/XI/2022
Lamp : -
Perihal : Izin Pendahuluan

Kepada Yth :
**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Di
MEDAN**

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor : KP.02.01/00/01/2023.b/2022 Tanggal 21 November 2022 Perihal tentang permohonan melaksanakan izin pendahuluan di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan, kepada:

Nama : Rati Afdaliani
NIM : P07520120068
Judul : Hubungan Pola Makan dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Simalingkar.

Berkenaan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami :

1. Dapat menyetujui kegiatan survei data yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku, serta mematuhi pelaksanaan protokol kesehatan penanganan COVID - 19 di Puskesmas Simalingkar.
2. Dalam rangka meningkatkan Validasi Data hasil survei data maka diharapkan kepada saudara agar memberikan hasil penelitian, dalam bentuk hard copy dan soft copy ke Dinas Kesehatan Kota Medan Sebanyak 1 Eksamplar.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

**A.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MEDAN
SEKRETARIS,**



**EDI SUBROTO, SKM, M.Kes
PMBINA
NIP.19720827 199703 1 004**

Lampiran 6



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laueih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Medan, 30 Mei 2023

No : KP.02.01/00/01/ /2023
Lamp : satu exp
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan

di-

Tempat.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2022 – 2023 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin Studi Penelitian dari institusi yang saudara Pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Rati Afdaliani	P07520120068	Hubungan Pola Makan Dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPT Puskesmas Simalingkar Medan

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua,



Suriani Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 196810211994032005



Lampiran 7



PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Telepon/Faksimile(061) 4520331
site : dinkes.pemkomedan.go.id email : dinkes@pemkomedan.go.id
M E D A N

Medan, 5 Juni 2023

Nomor : 440/ 1066.27/ VI / 2023
Lamp : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Kepala UPT.Puskesmas Simalingkar
di-

MEDAN

Sehubungan dengan Surat Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor KP.02.01/00/01/0830.C/2023 Tanggal 30 Mei 2023 Perihal tentang Permohonan Izin Penelitian di Lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan, kepada :

Nama : Rati Afdaliani
Nim : P07520120068
Judul : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di UPT Puskesmas Simalingkar Medan.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami :

1. Dapat menyetujui kegiatan Izin Penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

A.n. KEPALA DINAS KESEHATAN

KOTA MEDAN

KABID SUMBER DAYA KESEHATAN,



RUKN RAMADANI Br.KARO,SKM, M.K.M

PENATA TK/1

NIP.19830706 201101 2 010

Lampiran 8

	PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR Jl. Bawang Raya No. 37 Medan Telp. 061-8367252, e-mail : puskesmas.simalingkar@gmail.com	
Medan, 21 Juni 2023		
Nomor	: 445/ 155 /Pusk.Sim/VI/2023	Kepada Yth :
Lampiran	: -	Politeknik Kesehatan
Perihal	: <u>Selesai Penelitian</u>	Kememkes Medan
		Di -
		Medan
Sehubungan dengan Surat Fakultas Hukum Universitas Sumatera Utara Nomor : 440/196.22/VI/2023 Tanggal 05 Juni 2023 Perihal tentang Permohonan : Izin Penelitian di UPT .Puskesmas Simalingkar dengan ini kami sampaikan bahwa :		
Nama	: Rati Afdaliani	
Nim	: P07520120068	
Judul	: Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di UPT Puskesmas Simalingkar Medan.	
Benar telah selesai melakukan Penelitian di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Simalingkar.		
Demikian disampaikan, atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih.		
Kepala UPT Puskesmas Simalingkar   dr. Roi Hendra Sirepu, M.Kes Nip.19781212 201001 1 017		

Lampiran 9



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kepkk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 018/167/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**"Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia
Di UPT Puskesmas Simalingkar Tahun 2023"**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana

Peneliti Utama : **Rati Afdaliani**

Dari Institusi : **Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun

Medan, 18 September 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

yi Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt
NIP. 196901302003121001

Lampiran 10

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

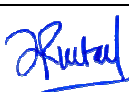
JUDUL KTI : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR
MEDAN

NAMA MAHASISWA : RATI AFDALIANI

NIM : P07520120041

NAMA PEMBIMBING I : Surita Ginting, SKM, M.Kes

NAMA PEMBIMBING II : Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing I	Pembimbing II
1.	02-11-2022	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal			
2.	08-11-2022	ACC judul KTI			
3.	30-11-2022	Bimbingan BAB I			
4.	15-12-2022	Bimbingan revisi BAB I			
5.	09-01-2023	Bimbingan BAB II, BAB III			
6.	13-01-2023	Bimbingan revisi BAB II, BAB III			
7.	06-02-2023	Bimbingan kuesioner			

8.	13-02-2023	Bimbingan revisi kuesioner			
9.	15-04-2023	ACC seminar proposal			
10	20-05-2023	Bimbingan revisi proposal			
11	13-06-2023	Bimbingan Bab IV			
12	17-06-2023	Bimbingan hasil			
13	30-06-2023	Bimbingan pembahasan			
14	30-06-2023	Bimbingan Bab V			
15	7-07-2024	ACC Seminar hasil			

Medan, 10 Juli 2023

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan



(Hj. Masnila Siregar, S.Kep. Ns.M.Pd)

NIP: 197011301993032013

Lampiran 11

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi

Nama : Rati Afdaliani
Tempat/ Tanggal Lahir : Medan, 18 Mei 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara
Agama : Islam
Alamat : Jl. Bajak V

Nama Orang Tua

Ayah : -
Ibu : Eni Dahlia

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : -
Ibu : Wiraswasta

Riwayat Pendidikan

Tahun 2007-2008 : TK Tunas Harapan Tj. Anom
Tahun 2008-2014 : SDN 060923 Medan
Tahun 2014-2017 : SMP Swasta Al-Washliyah 4 Medan
Tahun 2017-2020 : SMK Negeri 3 Medan
Tahun 2020-2023 : D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Lampiran 12

POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

by Cek Turnitin

Submission date: 08-Oct-2023 09:42PM (UTC-0500)

Submission ID: 2189759395

File name: Jurnal_KTI_Rati.docx (134.33K)

Word count: 4046

Character count: 27621

POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

DIETARY PATTERNS AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY

Ruli Afiduliani

Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan
e-mail: ruli9fni@gmail.com

ABSTRACT

Eating pattern is a person's way of choosing food ingredients to be consumed every day, which includes the type of food, amount of food, and frequency of eating for specific purposes such as maintenance health, nutritional status, and helps cure disease. Dietary habit, which is not good can cause hypertension. Hypertension is a condition where the blood vessels have high blood pressure (systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg). The aim of this study to find out the relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly at UPT Puskesmas Simalingkar Medan. This type of research uses quantitative correlation with a cross-sectional approach method. Total population as many as 587 people with a sample of 41 respondents in this study by using purposive sampling technique. The results of this study shows that there is a significant relationship between the types of food not good with the incidence of hypertension, there is a significant relationship between the amount of food consumed is not good for the incidence of hypertension and its presence significant relationship between the frequency of unhealthy eating and hypertension incident. In this research it can be concluded that eating patterns not well associated with the incidence of hypertension. It is hoped that health workers at the Simalingkar Community Health Center will carry out counseling and provide education about healthy eating patterns people, especially the elderly, who do not know how to regulate their diet. In order to adopt a good diet.

Keywords: Diet; Elderly; Hypertension

ABSTRAK

Pola makan adalah suatu cara seseorang dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit. pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana pembuluh darah mempunyai tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas simalingkar Medan. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi dengan metode pendekatan cross-sectional. Jumlah populasi sebanyak 587 Orang dengan sampel penelitian ini sebanyak 41 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara jenis makanan yang tidak baik dengan kejadian hipertensi. Adanya hubungan yang bermakna antara jumlah makan yang di tidak baik dengan kejadian hipertensi dan Adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi makan yang di tidak baik dengan kejadian hipertensi. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola makan tidak baik berhubungan dengan kejadian hipertensi. Diharapkan kepada petugas kesehatan di Puskesmas simalingkar agar melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi tentang pola makan agar masyarakat terutama lansia yang belum mengetahui pengaturan pola makan agar bisa menerapkan pola makan yang baik.

Kata kunci : Pola makan, Lansia, hipertensi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada saat ini terdapat berbagai perubahan yang dihadapi oleh para lansia. Perubahan yang terjadi pada Lansia salah satunya meningkatnya tekanan darah atau hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular tetapi saat ini menjadi masalah yang serius. Seseorang yang mengalami hipertensi jika tidak teratur berobat, dapat menyebabkan kematian. Tekanan darah tinggi yang terus menerus dapat mengakibatkan jantung bekerja lebih keras, sehingga menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, jantung, ginjal, otak, dan mata (Purnama & Saleh, 2017). Menurut data World Health Organization (WHO, 2018) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia menghidap hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi akan terus menerus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang menghidap hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya akan ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.690 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi yaitu sebesar 467.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun sebesar (31,6%), pada umur 45-54 tahun sebesar (45,3%), dan pada kelompok umur 55-64 tahun sebesar (55,2 %). Demikian juga di Sumatera Utara prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun juga terjadi peningkatan dari 25,1% pada Riskesdas 2013 menjadi 29,19% pada hasil Riskesdas 2018. Jika dilihat dari kelompok umur, kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,32%), umur 55-64 tahun (55,2%). Sedangkan prevalensi hipertensi di kota Medan dan sekitarnya masih tinggi. Namun penyakit hipertensi juga dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat. Pola hidup sehat dan pola makan sehat ialah pilihan yang tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan secara terus menerus, tidak boleh temporer.

Sesekali kita lengah menjaga diri dengan tidak mengikuti pola hidup sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Istikomah, Dkk (2021) di Wilayah kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala menyimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 51,8 % responden, sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 54,1% responden. Dari hasil Penelitian yang dilakukan Widianto (2018) bahwa ada hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pada lansia dan lansia Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, penelitian yang dilakukan Nababan (2020) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan status hipertensi pada usia dewasa 40-60 tahun di desa paniran kecamatan siborong-borong. Berdasarkan survei pendahuluan di UPT Puskesmas Simalingkar di tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah Lansia sebanyak 587 orang. Hasil wawancara lebih lanjut menunjukkan ke 8 lansia yang diwawancarai tersebut mempunyai pola makan yang tidak sehat, 4 dari lansia mengkonsumsi jenis makanan yang tidak sehat untuk lansia yang memiliki kadar garam yang terlalu tinggi dan konsumsi lemak yang berlebihan, dan 4 lansia lagi memakan makanan dengan frekuensi yang berlebihan. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian tentang "Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Simalingkar".

Tujuan Penelitian

Tujuannya adalah Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Simalingkar.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi yaitu metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih dengan desain cross-sectional yang membutuhkan waktu relatif singkat yang dilakukan dalam satu waktu yang

dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan di UPT Puskesmas Simalingkar Medan dan dilaksanakan pada bulan April s/d Juni 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi yang di Puskesmas Simalingkar Medan dengan jumlah lansia sebanyak 587 orang. Adapun jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 41 responden.

Data dalam penelitian ini dianalisa dengan bantuan komputer meliputi yaitu Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notomodjo, 2020). Pada penelitian ini metode statistik yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel independen pola makan dan variabel dependen tekanan darah pada lansia. Analisa bivariat adalah Analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel digunakan Chi Square). Yang mana jika $p\text{-value} > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen. Jika $p\text{-value} < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL

Karakteristik responden memiliki dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Data karakteristik responden di bawah ini menjelaskan karakteristik responden dari 41 orang dengan jenis kelamin dan kelompok usia dengan tekanan darah yang berbeda.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
60 – 69	30	73,2
70 – 79	10	24,4
> 80	1	2,4
Total	41	100,0

Jenis Kelamin		
L	18	43,9
P	23	56,1
Total	41	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi karakteristik responden berdasarkan kelompok jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dengan jumlah 23 (56,1%) orang dan laki-laki sebanyak 18 (43,9%) orang. Sedangkan distribusi karakteristik responden berdasarkan kelompok umur menunjukkan bahwa kelompok umur terbanyak terdapat pada umur 60-69 tahun sebanyak 30 (73,2%) orang, dan paling sedikit terdapat pada kelompok umur >80 tahun sebanyak 1 (2,4%).

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah Di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.

	Frekuensi	Persentase
Tidak Hiper tensi	6	14,6
Hipertensi	35	85,4
Total	41	100,0

Berdasarkan data tabel 4.2 distribusi karakteristik responden berdasarkan tekanan darah yang di ukur menggunakan alat tensi meter, menunjukan bahwa penderita hipertensi sebanyak 35 (85,4%) orang. Sedangkan yang memiliki tekanan darah tidak hipertensi sebanyak 6 (14,6%) orang.

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis makanan Di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.

Jenis Makanan	Frekuensi	Persentase
Baik	15	36,6
Tidak baik	26	63,4
Total	41	100,0

Berdasarkan data tabel 4.3 diatas ditemukan bahwa responden yang mengkonsumsi jenis makanan dengan kategori baik sebanyak 15 orang (36,6%), sedangkan jenis makanan dengan kategori tidak baik sebanyak 26 orang (63,4%).

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah makanan Di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.

Jumlah Makanan	Frekuensi	Persentase
Baik	13	31,7
Tidak baik	28	68,3
Total	41	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 diatas ditemukan bahwa responden yang mengkonsumsi jumlah makanan dengan kategori baik sebanyak 13 orang (31,7%), sedangkan responden yang jumlah makanan dengan kategori tidak baik sebanyak 28 orang (68,3%).

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi makan Di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023.

Frekuensi	Frekuensi	Persentase
-----------	-----------	------------

Makan		
Baik	14	34,1
Tidak baik	27	65,9
Total	41	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 diatas ditemukan bahwa responden yang mengkonsumsi frekuensi makan dengan kategori baik sebanyak 14 orang (34,1%), sedangkan kebiasaan frekuensi makan dengan kategori yang tidak baik sebanyak 27 orang (65,9%).

Analisa Bivariat

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi

4.3.1 Jenis Makanan

Tabel 4.6 Hubungan Jenis makanan pada lansia dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023

Jenis makanan	Tekanan darah				Total		P Value
	Tidak hipertensi		Hipertensi				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	5	33,3	10	66,7	15	100	0,000
Tidak baik	1	3,3	25	96,7	26	100	0,000
Total	6	14,3	35	85,7	41	100	0,000

Berdasarkan Tabel 4.6 ditemukan bahwa paling banyak responden yang mengkonsumsi jenis makanan yang tidak

baik dan menderita hipertensi sebanyak 25 orang (96,1%). Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan pada lansia di UPT Puskesmas Simalingkar dengan kejadian penyakit Hipertensi, yang artinya jenis makanan yang tidak baik berhubungan dengan meningkatnya jumlah kejadian hipertensi.

4.3.2 Jumlah makanan

Tabel 4.7 Hubungan Jumlah makanan pada lansia dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023

Jumlah makanan	Tekanan darah				Total	
	Tidak hipertensi		Hipertensi		F	%
	F	%	F	%		
Baik	6	4	8	3	14	10
		2		7		0,0
		8		1		
Tidak baik	0	0	27	1	27	10
				0		0,0
				0		
Total	6	2	3	7	41	10
		1		8		0,0
		5		5		

Berdasarkan tabel 4.7 ditemukan bahwa paling banyak responden yang mengkonsumsi jumlah makanan yang tidak baik dan menderita hipertensi sebanyak 27 orang (100%). Dari hasil pengujian Chi-Square didapat $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada nya hubungan yang bermakna antara jumlah makan yang di konsumsi responden dengan kejadian hipertensi, yang artinya jumlah makanan yang tidak baik berhubungan dengan meningkatnya jumlah kejadian hipertensi.

4.3.3 Frekuensi makan

Tabel 4.8 Hubungan frekuensi makan pada lansia dengan kejadian hipertensi di

UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023

Frekuensi makan	Tekanan darah				Total		P Value
	Tidak hipertensi		Hipertensi		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	5	3	8	6	1	1	0,000
		8		1		3	
		-		-		0	
		5		5		-	
						-	
Tidak baik	0	0	28	1	2	1	
				0		8	
				0		0	
						-	
						0	
Total	5	1	3	8	4	1	
		9	6	0	1	0	
		-		-		0	
		3		7		-	
						0	

Berdasarkan tabel 4.8 ditemukan bahwa paling banyak responden yang mengkonsumsi frekuensi makan yang tidak baik dan menderita hipertensi sebanyak 28 orang (100%). Dari hasil uji Chi-Square di dapatkan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi makanan dengan kejadian hipertensi pada responden, yang artinya frekuensi makan yang tidak baik berhubungan dengan meningkatnya jumlah kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

1) Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.

Jenis karbohidrat yang baik dikonsumsi adalah karbohidrat yang berserat tinggi. Konsumsi protein harus lengkap antara protein nabati dan protein hewani. Kelompok pangan laut baik sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan laut baik sumber protein nabati meliputi kacang-

kacangan dan hasil olahnya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, dan lain-lain. Kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) meskipun sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan (Kemkes RI, 2014).

Hasil uji Bivariat pada Tabel 4.6 menunjukan responden yang mengkonsumsi jenis makanan yang tidak baik dan menderita hipertensi sebanyak 25 orang (96.1%). Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0.003$ ($p < 0.05$) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan pada lansia di UPT Puskesmas Simalingkar dengan kejadian penyakit Hipertensi. Hasil uji penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Nababan (2020) yang menunjukan adanya hubungan jenis makan dengan status hipertensi $p = 0.001$ sehingga ada hubungan yang bermakna antara jenis makan dengan status hipertensi. Jenis makanan pada sampel di Desa Panian Kecamatan Siborongborong memiliki jenis makanan yang tidak baik. Jenis makanan tersebut menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat karena sering mengkonsumsi makanan yang tinggi sodium, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat.

Hasil uji Bivariat pada Tabel 4.6 menunjukan responden yang mengkonsumsi jenis makanan yang baik dan menderita hipertensi sebanyak 10 orang (96.1%), dari data ditabel di dapatkan 10 orang tersebut memiliki umur 60-69 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yunus, dkk (2021) yang menyebutkan bahwa diperoleh hasil uji statistik chi square dengan p-value adalah 0.000, sehingga ada hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020. Hasil penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan Zhu et al (2016) yang menyebutkan bahwa perubahan fisiologis yang berhubungan dengan penuaan menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik, rata-rata peningkatan tekanan arteri, peningkatan tekanan nadi dan penurunan kemampuan untuk merespon perubahan

hemodinamik yang tiba-tiba. Proses penuaan dikaitkan dengan perubahan pada sistem vaskular, jantung, dan sistem otonom. Peningkatan tekanan darah terkait dengan proses penuaan kemungkinan besar terkait dengan perubahan arteri. Penuaan menyebabkan penyempitan lumen pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah melalui proses yang dikenal sebagai aterosklerosis.

Peneliti berasumsi bahwa jenis makanan yang tidak baik dapat menyebabkan hipertensi. Tapi faktor usia juga dapat menyebabkan hipertensi.

2) Hubungan Jumlah Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Jumlah makanan adalah banyaknya makanan yang dimakan setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari merupakan cara makan seorang individu atau sekelompok orang dengan mengkonsumsi makanan mengandung 8 karbohidrat, protein, sayuran dan buah (Willy, dkk., 2011).

Berdasarkan hasil uji bivariat dalam tabel 4.7 menunjukan hubungan antara jumlah makan dengan kejadian hipertensi. Responden yang mengkonsumsi jumlah makanan tidak baik dan hipertensi sebanyak 27 (100%). Dari hasil pengujian Chi-Square didapat $p = 0.000$ dimana $p < 0.05$. Hal ini menunjukan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara jumlah makan yang di konsumsi responden dengan kejadian hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Penelitian yang juga di lakukan Windyarsi (2016) menjelaskan jumlah makanan yang berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi ($p = 0.015$). Secara teori, lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun. Tetapi, apabila konsumsinya berlebihan akan meningkatkan terjadinya plak dalam pembuluh darah, yang lebih lanjut akan menimbulkan terjadinya hipertensi.

Hasil uji Bivariat pada Tabel 4.7 menunjukan responden yang mengkonsumsi jenis makanan yang baik dan menderita hipertensi sebanyak 8 orang (57.1%), dari data ditabel di dapatkan 6 orang tersebut memiliki umur 60-69 tahun dan 2 orang memiliki umur 70-79 tahun. Hal ini sejalan

dengan penelitian Eni (2019) yang menyebutkan bahwa diperoleh hasil uji statistik chi square dengan variabel umur (p value= 0.001), sehingga ada hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian hipertensi. Umur tua (≥ 45 tahun) mempengaruhi kejadian hipertensi 8,4 kali dibandingkan dengan mereka yang berumur muda (< 45 tahun). Peneliti berasumsi bahwa jumlah makanan yang tidak baik atau berlebih dapat menyebabkan timbulnya hipertensi. Tapi hal lain juga dapat menyebabkan hipertensi seperti faktor usia.

3) Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makanan selingan. Frekuensi makan makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan, dan dinilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang.

Berdasarkan tabel 4.8 Hubungan frekuensi makan pada lansia dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi pada tabel 4.8 di atas frekuensi makan tidak baik dan hipertensi sebanyak 28 (100%). Dari hasil uji Chi-Square di dapatkan $p = 0.000$ dimana $p < 0.05$.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ciniyia (2017) menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi pada responden. Penelitian ini di dukung oleh pernyataan Maharani (2018) menjelaskan ada hubungan antara seberapa sering seseorang dalam mengkonsumsi makanan dengan kejadian hipertensi.

Hasil uji Bivariat pada Tabel 4.8 menunjukan responden yang mengkonsumsi jenis makanan yang baik dan menderita hipertensi sebanyak 8 orang (57,1%). dari data di tabel di dapatkan 8 orang tersebut memiliki umur 70-79 tahun. penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan Zhu et al (2016) yang menyebutkan bahwa perubahan fisiologis yang berhubungan dengan pemaan

menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik, rata-rata peningkatan tekanan arteri, peningkatan tekanan nadi dan penurunan kemampuan untuk merespon perubahan hemodinamik yang tiba-tiba. Proses penuaan dikaitkan dengan perubahan pada sistem vaskular, jantung, dan sistem otonom. Peningkatan tekanan darah terkait dengan proses penuaan kemungkinan besar terkait dengan perubahan arteri. Penuaan menyebabkan penyempitan lumen pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah melalui proses yang dikenal sebagai aterosklerosis.

Peneliti berasumsi bahwa frekuensi makan yang tidak baik dapat menyebabkan hipertensi. Tapi faktor usia juga dapat menyebabkan hipertensi.

4) Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Hasil uji Bivariat pada Tabel 4.6 menunjukan responden yang mengkonsumsi jenis makanan yang tidak baik dan menderita hipertensi sebanyak 25 orang (96,1%). Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0.003$ ($p < 0.05$) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan pada lansia di UPT Puskesmas Simalingkar dengan kejadian penyakit Hipertensi.

Berdasarkan hasil uji bivariat dalam tabel 4.7 menunjukan hubungan antara jumlah makanan dengan kejadian hipertensi. Responden yang mengkonsumsi jumlah makanan tidak baik dan hipertensi sebanyak 27 (100%). Dari hasil pengujian Chi-Square didapat $p = 0.000$ dimana $p < 0.05$. Hal ini menunjukan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara jumlah makan yang di konsumsi responden dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar.

Berdasarkan tabel 4.8 Hubungan frekuensi makan pada lansia dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar tahun 2023. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi. pada tabel 4.8 di atas frekuensi makan tidak baik dan hipertensi sebanyak 28 (100%). Dari hasil uji Chi-Square di dapatkan $p =$

0,000 dimana $p < 0,05$. Dari data diatas yang sama-sama menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa pola makan dapat mempengaruhi hipertensi apabila mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dilakukan secara berulang dan sering bertambahnya umur kebutuhan makanan atau kebutuhan gizi manusia akan lebih dan bertambahnya umur seseorang akan mengalami peningkatan pada tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah menjelaskan tujuan dan hipotesis dari penelitian ini, maka dapat di simpulkan bahwa :

1. Adanya hubungan yang bermakna antara jenis makanan yang tidak baik dan menderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar.
2. Adanya hubungan yang bermakna antara jumlah makanan yang tidak baik dan menderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar.
3. Adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi makan yang tidak baik dan menderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar.
4. Adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amisah, C. and Soleha, U. (2018) 'Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Ima F Rsud Syarifah Ambani Ratu Ebu Kabupaten Bangkalan - Madura', *Journal of Health Sciences*, 7(1). doi: 10.33086/jhs.v7i1.447.
- Berdasarkan Data Studi Pendahuluan di UPT Puskesmas Simalingkar Medan Tahun 2022
- Bertafita, B. and Moliani, M. (2016) 'Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung', *Jurnal Kesehatan*, 7(1), p. 34. doi: 10.26630/jk.v7i1.116.
- Damawan, H., Tamrin, A. and Nadimin, N. (2018) 'Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar', *Media Gizi Pangan*, 25(1), p. 11. doi: 10.32382/mgp.v25i1.52.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2020) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019', *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, pp. 1-123. Available at: www.dinkesjatengprov.go.id.
- Fajri, Y. (2017). "Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi pada Lansia Tahap Awut di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang". *Karya Tulis Ilmiah, Prodi D-III Keperawatan, Padang*.
- Hidayat, R. & Yoana A. (2021). "Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD BLUD Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar." *Jurnal Ners* 5, no.1 (2021): 8-19.

- Nurkhotmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Isigimuh, Dkk. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pta Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021. Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 17070336.
- Kadir, S. (2019) 'Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 56-60. doi: 10.37511/jhsj.v1i2.2469.
- Kasumawati (2020). 'Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Usia 45-54 Tahun' . *Jurnal Lidu Masda*
- Kemendes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Gizi Depkes.Cu.Id. Diakses 26 November 2022
- KEMENKES RI. (2018). Laporan Hasil Riset RISKESDAS.
- Maharani (2020) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Profanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong', *Clinic Nursing Scientific Journal*, 4(April), p. 9.
- Nahahan Asmita. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Paniaman Kecamatan Sibonsongborong. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika.
- Numuliani, Y., Iswandi, H. and Puriansyah, M. (2019) 'Perancangan Kampanye Kesadaran Pola Makan Sehat Bagi Masyarakat Kota Palembang', *Benang : Jurnal Seni Desain dan Budaya*, 4(2), pp. 74-81. doi: 10.36082/jssb.v4i2.599.
- Purnama, A., & Saleh, R. (2017). Perbedaan Pola Diet dan Stres terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit PMI Bogor Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*
- Purwana, I. et al. (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531. doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.
- Ramadhani Anisa. 2017. Hubungan Jenis, Jumlah Dan Frekuensi Makan Dengan Pola Buang Air Besar Dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan. Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya
- Risiantoro, T. and Widodo, M. (2018) 'Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), p. 159. doi: 10.26630/jkep.v13i2.924.
- Sadargo, T. et al. (2018) *Pola Makan dan Obesitas*. Edited by I. UGM PRESS. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=kNBWDwAAQBAJ>.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Salemba Medika.

Susilo Y & Ari W (2021). "Cara Jitu Mengatasi Hipertensi". Yogyakarta: C.V.Andi Offset.

Sutanto (2019) 'Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal borneo Cendekia*, 3(1), pp. 40-46, Available at: <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/18/>.

Triyanto (2014) 'Hubungan Kualitas Tidur Dan Jenis Makanan Tinggi Garam Dengan Tekanan Darah Wanita Dewasa', *Nursing News*, 4(1), pp. 279-287.

Widiyanto (2018). 'Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Angka Kejadian Hipertensi Prevalensi dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembara' <http://jurnal.unimus.ac.id>

Yasril, A. I. and Rahmadani, W. (2020) 'HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEBUN SIKOLOS KOTA PADANG PANJANG TAHUN 2019', 15(2),pp. 33-43.

POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

1%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Universitas Sumatera Utara

Student Paper

1%

2

Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium
Part II

Student Paper

1%

3

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

1%

4

Submitted to Postgraduate Schools -
Limkokwing University of Creative Technology

Student Paper

<1%

5

Submitted to University of Oklahoma

Student Paper

<1%

6

Submitted to Southville International School
and Colleges

Student Paper

<1%

7

Submitted to Universitas Bina Darma

Student Paper

<1%

8

Submitted to Purdue University

Student Paper

<1%

9	Submitted to Universitas Ibn Khaldun Student Paper	<1 %
10	repository.upstegal.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
12	Submitted to Asia Pacific University College of Technology and Innovation (UCTI) Student Paper	<1 %
13	repository.uinjambi.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches Off