

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KONDISI TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI DESA SUNGAI PINANG KECAMATAN MUARA LAKITAN KABUPATEN MUSI RAWAS



OLEH

NAMA : FEBY INTAN DWI ARTIKA

NIM : 10011381924110

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

EPIDEMIOLOGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 28 Juli 2023

Feby Intan Dwi Artika: dibimbing oleh Feranita Utama S.KM. M.Kes
Hubungan Pola Makan dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di
Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas
73 halaman, 19 tabel, 5 lampiran

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi adalah salah satu jenis penyakit tidak menular yang bersifat kronis, dengan angka prevalensi yang sangat tinggi pada lansia. Diperkirakan jumlah penderita tekanan darah tinggi pada lansia terus meningkat, yaitu 32,5% pada tahun 2022. Salah satu faktor risiko tekanan darah tinggi adalah pola makan. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian terhadap hubungan pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas. Metode penelitian menggunakan observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik sampling dilakukan secara *purposive sampling*, sebanyak 80 sampel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 76,3% responden mengalami tekanan darah tinggi, 68,8% yang memiliki pola makan baik, 60% mayoritas lansia manula, 96,3% lansia memiliki persepsi stres masuk kategori normal dan 58,8% lansia masuk kategori bukan perokok. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi setelah dikontrol oleh variabel umur, persepsi stres dan riwayat merokok. Saran pada penelitian ini yaitu bagi penderita tekanan darah tinggi untuk selalu mengontrol tekanan darahnya dengan mengkonsumsi makanan seperti ketimun, kentang, tahu, tempe dan sayuran hijau karena makanan tersebut baik bagi penderita tekanan darah tinggi dan menghindari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi..

Kata kunci : Lansia, Pola Makan, Tekanan Darah Tinggi
Kepustakaan : 72 (2003 – 2023)

EPIDEMIOLOGY
PUBLIC HEALTH FACULTY SRIWIJAYA
Thesis, 28th of July 2023

Feby Intan Dwi Artika: Guided by Feranita Utama S.KM. M.Kes
The Relationship between Diet and High Blood Pressure in the Elderly in Sungai Pinang Village, Muara Lakitan District, Musi Rawas Regency
73 pages, 19 tables, 5 attachments

ABSTRACT

High blood pressure is a type of chronic non-communicable disease, with a very high prevalence rate in the elderly. It is estimated that the number of people with high blood pressure in the elderly will continue to increase, namely 32.5% in 2022. One of the risk factors for high blood pressure is diet. Therefore it is necessary to do research on the relationship between diet and high blood pressure in the elderly in Sungai Pinang Village, Muara Lakitan District, Musi Rawas Regency. The research method uses observational with cross sectional research design. The sampling technique was carried out by purposive sampling, as many as 80 samples. The results showed that 76.3% of respondents had high blood pressure, 68.8% had a good diet, 60% of the elderly were the majority, 96.3% of the elderly had a perception of stress in the normal category and 58.8% of the elderly were in the non-diagnosed category. smoker. It was concluded that there was a significant relationship between diet and high blood pressure after controlling for age, perceived stress and smoking history. Suggestions in this study are for people with high blood pressure to always control their blood pressure by consuming foods such as cucumbers, potatoes, tofu, tempeh and green vegetables because these foods are good for people with high blood pressure and avoid the factors that cause high blood pressure.

Keywords : elderly, dietary habit, high blood pressure
Literature : 72 (2003 – 2023)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, Juli 2023

Yang bersangkutan,



Feby Intan Dwi Artika
NIM.10011381924110

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KONDISI TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI DESA SUNGAI PINANG KECAMATAN MUARA LAKITAN KABUPATEN MUSI RAWAS

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

FEBY INTAN DWI ARTIKA
10011381924110

Indralaya, Juli 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnanarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Pembimbing



Feranita Utama, S.KM., M.Kes
NIP. 19880809201032002

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 28 Juli 2023.

Indralaya, Juli 2023

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Najmah, S.KM, M.KM, P.hD
NIP. 198307242006042003

()

Anggota :

2. Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz, M.PH, AIFO
NIP. 199206152019032026
3. Feranita Utama, S.KM., M.Kes
NIP. 19880809201032002

()

()

Mengretahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Df. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Asmaripa Alny, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Umum

Nama Lengkap : Feby Intan Dwi Artika
Tempat/Tanggal Lahir : Lubuklinggau, 12 Februari 2002
Alamat : Jalan Lakitan RT 05 No 87 Kelurahan Pasar
Satelit Kecamatan Lubuklinggau Utara II
Email : Febyintan1202@gmail.com
HP : 081273581035

Riwayat Pendidikan

2008 - 2013 : SDN 51 Kota Lubuklinggau
2013 - 2016 : SMPN 3 Kota Lubuklinggau
2016 - 2018 : SMA Yadika Kota Lubuklinggau
2019 - Sekarang : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

2019 - 2020 : Anggota BO GEO FKM Unsri

Pengalaman Pelatihan Kerja Praktek

2022 : Balai Teknik Kesehatan Lingkungan &
Pengendalian Penyakit (BTKL PP) Kelas 1
Palembang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas”. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tuhan yang maha esa, Allah SWT atas segala karunia, rahmat, dan lindungannya
2. Papa, Mama, Ayuk selaku keluarga yang telah memberikan dukungan moril dan materil sejak awal hingga akhir
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S. KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes selaku Kepala Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
5. Ibu Feranita Utama S.KM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Ibu Najmah, S.KM, M.KM, P.hD selaku Dosen penguji I
7. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz, M.PH, AIFO selaku Dosen penguji II
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini

Penulis sadar bahwa skripsi ini tidaklah mungkin sempurna sehingga penulis sangat terbuka menerima kritik dan saran dari semua pihak apabila kemudia nantinya ditemukan kekeliruan ataupun kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Indralaya, Juli 2023

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Feby Intan Dwi Artika
NIM : 10011381924110
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan bebas menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Pola Makan Dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas.

Berserta perangkat yang ada. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 09 September 2023
Yang Menyatakan,



Feby Intan Dwi Artika

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Tekanan Darah Tinggi	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Gejala	7
2.1.3 Klasifikasi	8
2.1.4 Etiologi	9

2.1.5 Faktor yang mempengaruhi Tekanan Darah Tinggi	9
2.1.6 Diagnosis Tekanan Darah.....	12
2.1.7 Pengobatan Tekanan Darah Tinggi	13
2.2 Pola Makan.....	15
2.2.1 Pengertian Pola Makan	15
2.2.2 Indikator Pola Makan	15
2.2.3 Faktor mempengaruhi Pola Makan.....	16
2.2.4 Pengukuran Pola Makan	17
2.2.5 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Lansia Indonesia	20
2.3 Penelitian Terdahulu.....	23
2.4 Kerangka Teori.....	26
2.5 Kerangka Konsep	27
2.6 Definisi Operasional.....	28
2.7 Hipotesis	30
BAB III.....	31
METODOLOGI PENELITIAN.....	31
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sampel	31
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpul Data	34
3.3.1 Jenis Data.....	34
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	34
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	34
3.4 Pengolahan Data.....	35
3.5 Uji Validitas	36
3.6 Analisis dan Penyajian Data.....	37
3.6.1 Analisis Data.....	37
3.6.2 Penyajian Data.....	38
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN.....	39
4.1 Gambaran Umum Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan	39
4.2 Hasil Penelitian.....	39
4.2.1 Analisis Univariat	39

4.2.2 Analisis Bivariat	44
4.2.3 Analisis Multivariat	49
BAB V.....	53
PEMBAHASAN	53
5.1 Keterbatasan Penelitian	53
5.2 Pembahasan	53
5.2.1 Kejadian Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia	53
5.2.2 Hubungan Pola Makan dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia.....	54
5.2.3 Hubungan Umur dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia	56
5.2.4 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia	57
5.2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia	58
5.2.6 Hubungan Persepsi Stres dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia	60
5.2.7 Hubungan Riwayat Merokok dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia	61
5.2.8 Hubungan Kepatuhan Konsumsi Obat Antihipertensi Pada Lansia.....	62
BAB VI	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
6.1 Kesimpulan.....	65
6.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Tinggi menurut JNC VII	8
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah Tinggi menurut JNC VIII.....	9
Tabel 2.3 Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan.....	21
Tabel 2.4 Contoh Menu Makanan Sehari-hari.....	22
Tabel 3.1 Perhitungan Besar Sampel Minimal	33
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Pada Lansia.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Tekanan Darah	41
Tabel 4.3 Distribusi Pola Makan.....	42
Tabel 4.4 Distribusi Distribusi Umur.....	42
Tabel 4.5 Distribusi Pertanyaan Kuisisioner FFQ	42
Tabel 4.6 Hubungan Pola Makan dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi	45
Tabel 4.7 Hubungan Umur dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi	46
Tabel 4.8 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi ..	47
Tabel 4.9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi ..	47
Tabel 4.10 Hubungan Persepsi Stres dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi	48
Tabel 4.11 Hubungan Riwayat Merokok dengan Kondisi Tekanan Darah Tinggi	49
Tabel 4.12 Pemodelan Awal	50
Tabel 4.13 Perubahan PR Seleksi Confounding	51
Tabel 4.14 Model Akhir.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

1. Sertifikat Kaji Etik
2. Surat Selesai Penelitian dari Desa Sungai Pinang
3. Lampiran Kuisisioner
4. Lampiran Hasil Uji Validitas Kuisisioner Pola Makan
5. Lampiran Output

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini tekanan darah tinggi menjadi penyebab kematian nomor 1 di dunia. Menurut Kemenkes RI sekitar 32,5% lansia mengalami tekanan darah tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Prevalensi Tekanan darah tinggi di Indonesia pada lansia dari hasil Riskesdas tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu 45,9% tekanan darah tinggi terjadi pada kelompok umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan 63,8% (Riskesdas, 2018).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas penyakit tidak menular tertinggi yang dialami oleh masyarakat Kabupaten Musi Rawas adalah tekanan darah tinggi pada lansia setiap tahunnya mencapai 25,4%. Tercatat sepanjang tahun 2021 kasus tekanan darah tinggi di kabupaten Musi Rawas mencapai 266,943 kasus. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan penyakit tidak menular lainnya seperti Diabetes Melitus hanya 455 kasus. Dari data yang didapat menunjukkan kecamatan Jayaloka menjadi kecamatan dengan kasus tekanan darah tinggi tertinggi di kabupaten Musi Rawas disusul Kecamatan Muara Kelingi, Kecamatan Purwodadi dan Kecamatan Muara Lakitan (Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas, 2021).

Penyakit tekanan darah tinggi di 4 kecamatan dengan jumlah kasus tekanan darah tinggi tertinggi di Kabupaten Musi Rawas sepanjang tahun 2021 menunjukkan Kecamatan Muara Lakitan mengalami peningkatan, mulai dari bulan Maret 2021 hingga Juni 2021. Pada bulan Juni 2021 kasus tekanan darah tinggi di kecamatan Muara Lakitan mengalami peningkatan sepanjang tahun 2021, yaitu 1,276 kasus mengalami peningkatan sebesar 2 kali lipat dari bulan Mei 2021 Lakitan (Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas, 2021).

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan ginjal jangka panjang jika tidak segera ditangani. Tekanan darah tinggi juga disebut sebagai “*the silent killer*” dimana gejala yang sering ditimbulkan seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, pandangan kabur, telinga

berdengung serta pada beberapa kasus pasien dapat terjadi pendarahan yang ditandai dengan mimisan (Aprilia, 2020).

Menurut penelitian (Margareth, 2022), terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian tekanan darah tinggi (p-value =0,000). Orang yang memiliki pola makan baik sebanyak 24 (52,2%) mengalami tekanan darah tinggi, sedangkan orang yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 22 (47,8%). Orang yang memiliki pola makan tidak baik mengalami presentase lebih besar untuk terkena tekanan darah tinggi, dibandingkan dengan orang yang memiliki pola makan baik.

Adapun faktor perancu dalam penelitian ini antara lain pada penelitian (Yunus, et al., 2021) menunjukkan hubungan yang signifikan antara umur dan Kejadian Tekanan Darah Tinggi (p-value =0,000 < 0,05). Menurut penelitian (Suprayitna & Hajri, 2022) tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian tekanan darah tinggi (p-value =0,552). Pada penelitian (Seke *et al.*, 2016) terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi stress dengan kejadian tekanan darah tinggi (p-value =0,021). Pada penelitian (Mayasari *et al.*, 2019) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian tekanan darah tinggi (p-value =0,001). Pada penelitian (Wijaya *et al.*, 2020) terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian tekanan darah tinggi (p-value =0,031). Pada penelitian (Fauziah & Mulyani, 2022) terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi obat antihipertensi dengan kejadian tekanan darah tinggi.

Penyakit Tekanan darah tinggi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti umur, jenis kelamin, dan keturunan. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya mengonsumsi makanan, tidak melakukan aktivitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur dan adanya kebiasaan merokok. Perubahan pola konsumsi makan ternyata juga membawa dampak buruk yang harus dikendalikan (Artiyaningrum, 2016).

Pola makan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat dan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit tekanan darah tinggi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya tekanan darah tinggi kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh

meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Tori *et al.*, 2017).

Gaya hidup di masyarakat merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan kasus tekanan darah tinggi. Perubahan gaya hidup ini meliputi aktivitas fisik yang berlebihan, stres, perubahan pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya istirahat. Jenis makanan modern yang saat ini sering dikonsumsi merupakan penyumbang utama terjadinya tekanan darah tinggi (Margareth, 2022).

Komplikasi pada tekanan darah tinggi dapat dicegah dengan cara menerapkan gaya hidup sehat (Manik, 2020). Menurut WHO untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah dengan cara mengurangi dan mengontrol stres, makanan yang sehat terdiri dari buah-buahan, sayur-sayuran segar yang menyediakan nutrisi seperti serat dan kalium, dan membatasi asupan natrium, dan mengurangi makanan yang konsumsi tinggi garam, gula, minuman keras dan kopi (WHO, 2013).

Menurut penelitian (Kadir, 2019) Di dapatkan hasil penelitian masyarakat di wilayah kerja dungaliyo kecamatan dungaliyo kabupaten gorontalo yang menjadi sampel penelitian terdapat 24 orang dengan pola konsumsi makan yang buruk dan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 22 orang mengalami tekanan darah tinggi baik dari tingkat pre tekanan darah tinggi sampai dengan tekanan darah tinggi tingkat II hal tersebut cukup membuktikan bahwa dengan pola makan utamanya makanan berlemak didapatkan dari konsumsi daging, makanan yang bersantan dan makanan cepat saji dan goreng – gorengan.

Tekanan darah tinggi bukanlah sebuah kondisi yang menetap. Tekanan darah bisa bervariasi setiap waktu tergantung dari banyak hal, mulai dari aktivitas apa yang dilakukan, makanan yang dikonsumsi, waktu pengukurannya, hingga usia. Semakin bertambahnya usia, tekanan darah cenderung semakin meningkat. Oleh karena itu, sering pertambahan usia, risiko mengalami hipertensi pun semakin tinggi. Baik dalam kondisi tekanan darah tinggi maupun normal, tekanan darah sistolik akan meningkat secara signifikan hingga memasuki usia 70 atau 80 tahun. Sementara itu, tekanan darah diastolik akan terus mengalami peningkatan hingga usia 50 atau 60 tahun (Depkes, 2017).

Berdasarkan data ini peneliti ingin melakukan penelitian di Kecamatan Muara Lakitan, karena Kecamatan Muara Lakitan pernah terjadi lonjakan kasus

tekanan darah tinggi tertinggi sepanjang tahun 2021 di Kabupaten Musi Rawas yaitu mencapai kenaikan 2 kali lipat pada bulan Mei 2021. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah Hubungan Pola Makan dengan kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas Tahun 2023.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tekanan darah, pola makan, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, persepsi stres, kepatuhan konsumsi obat antihipertensi pada lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas.
2. Mengetahui hubungan pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas.
3. Mengetahui hubungan umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, persepsi stres, kepatuhan konsumsi obat antihipertensi dengan kondisi tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas.
4. Mengetahui hubungan pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas setelah dikontrol umur, jenis kelamin, aktivitas fisik,

kebiasaan merokok, persepsi stres, kepatuhan konsumsi obat antihipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang hubungan pola makan dengan kejadian tekanan darah tinggi pada lansia di Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Insititusi Kesehatan dan Pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi Institusi kesehatan analisis hubungan pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas. Kemudian dapat juga dijadikan sebagai dasar untuk mengambil kebijakan selanjutnya sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan tekanan darah tinggi.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman khususnya mengetahui hubungan pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas. Selain itu, juga dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk pengembangan penelitian yang lebih spesifik dan mendalam.

c. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa di lingkungan fakultas kesehatan masyarakat dalam menulis skripsi dengan topik terkait. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam melakukan upaya kesehatan masyarakat melalui preventif dan promotif mengenai tekanan darah tinggi.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan bagi masyarakat mengenai hubungan pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi pada. Diharapkan bagi masyarakat untuk menjaga pola makan.

e. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai hubungan pola makan dengan kondisi tekanan darah tinggi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa untuk mengembangkannya dalam menyusun skripsi maupun artikel ilmiah.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan kondisi Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia di Desa Sungai Pinang Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian Tekanan darah tinggi pada lansia. Sedangkan variabel Independen dalam penelitian ini adalah Pola makan,

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, W. V., Pakki, I. B. & Asrianti, T., 2022. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 03(01), pp. 59-72.
- Agustina, S., Sari, S. M. & Savita, R., 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), pp. 180-186.
- Akbar, H. *et al.* 2021, 'Analysis Of The Relationship Of Dining Patterns With Hypertension In Elderly', 5(1), pp. 194–201.
- Al Rasyid, N. H. S. et al., 2022. Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pasie Hipertensi Di Puskesmas Lempang Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(2), pp. 55-63.
- Anisah, C. a. S. U. 2018, Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi yang menjalani Rawat Inap di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan Madura. *Jornal of health Sciences*, 7(1).
- Aprilia, Y. 2020, Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 1044-1050.
- Apriyani Puji Hastuti 2022, Hipertensi. Jawa Tengah: Lakeisha.
- Arini, K. N. 2021, 'Literature Review: Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi', 9(2), pp. 46–51. doi: 10.54867/jkm.v9i2.110.
- Artiyaningrum, B. 2016, faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi tidak terkontrol pada penderita yang melakukan pemeriksaan rutin di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), pp. 12-20.
- Azhari, M. H. 2017, 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang', *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), pp. 23–30. doi: 10.30604/jika.v2i1.29.

- Banowati, L. and Adiyaksa, J. 2020, 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa', *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 1011–1018. doi: 10.38165/jk.v8i2.111.
- Depkes RI 2009, Klasifikasi umur menurut kategori. Jakarta : Ditjen Yankes.
- Depkes 2017, Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI .
- Depkes RI 2018, *Aktivitas Fisik 150 menit per minggu agar jantung sehat*. [Online] Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/aktivitas-fisik-150-menit-per-minggu-agar-jantung-sehat>[Accessed 25 Januari 23].
- Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas 2021, Laporan Penyakit Tidak Menular. *Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2021. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. Available at: sumsel.bps.go.id [Accessed 16 Juni 2023].
- Fauziah, D. W. & Mulyani, E. 2022, Hubungan Pengetahuan Terhadap Tingkat Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education* , 2(2), pp. 94-100.
- Gusti Ayu Della Clarisa, K. N. I. P. Y. S. P. 2020, Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas UBUD 1. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), pp. 80-86.
- Hardiansyah 2017, Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan Gizi Masyarakat dan Sumber Berdaya Keluarga. Fakultas Pertanian IPB Bogor.
- Harun, H. 2020, Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Dinilai dengan Morisky Medication Adherence Scale - 8 (MMAS-8) di RSUP M Djamil Padang. 01(01), pp. 137-141.
- He, F. J. M. T. Y. M. G. A. M., 2020. Salt Reduction to Prevent Hypertension and Cardiovascular Disease. *Journal Of The American College Of Cardiology*, 75(6), pp. 632-647.
- Heryana, A. 2020, Hipotesis Penelitian. *in Eureka Pendidikan*, pp. 1-16.
- Hijriana, I., S., Syafira, N. & Bahri, S., 2022. Perilaku Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 3(3), pp. 112-117.

- Humas RSUD Badung Mangusada 2018, Makanan Sehat untuk Lanjut Usia. pp. 1-2.
- Irawan, D., Muhimmah, I. and Yuwono, T. 2019, 'Prototype Smart Instrument Untuk Klasifikasi Penyakit Hipertensi Berdasarkan Jnc-7', *Jurnal Teknologi Informasi dan Terapan*, 4(2), pp. 111–118. doi: 10.25047/jtit.v4i2.68.
- JNC VII 2003, *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. Dari: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.HYP.0000107251.49515.c2> [04 Maret 2023]
- JNC VIII 2014, Evidence Based Guideline For the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee. Dari: <https://jamanet.work.com/journals/jama/fullarticle/1791497> [04 Maret 2023]
- Kadir S 2019, Pola makan dan kejadian hipertensi. 1(2):56–60.
- Kemendes RI 2013, Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. *Jakarta Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.
- Kemendes RI 2014, Pedoman Gizi Seimbang. pp. 1-96.
- Kemendes RI, 2019. Mulai Sekarang Seimbangkan Konsumsi Garam Setiap Hari. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id> [Accessed 16 Juni 2023].
- Kementerian Kesehatan RI, 2022. Infodatin Lansia. Available at: <https://www.kemkes.go.id> [Accessed 17 Juli 2023].
- Kurniawan, I. & Sulaiman. 2019, Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu lansia di kelurahan Sudirejo 1 kecamatan medan kota. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), pp. 10-17
- Magda L. Wongso, V. S. A. E. 2021, 'Penerapan Budaya Makan Yang Alkitabiah Di Jemaat Kingdom Generation Community Bellezza Jakarta', 1(2), pp. 154–167.
- Marbun, A. S. et al., 2020. Diet Sehat Dan Gizi Seimbang Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), pp. 184-190.

- Margareth, S. 2022, 'Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado' 10(1):361-364.
- Maulana, N. 2022, 'Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), pp. 157–162. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.
- Mayasari, M. et al. 2019, 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), pp. 344–353. doi: 10.31539/joting.v1i2.849.
- Nanda Putri Damaiyanti, A. P. E., 2022. Hubungan Asupan Garam Dan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas Cilacap Selatan I. 1(1).
- Notoatmodjo, S. 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. s.l.:s.n.
- Orin, Ria Damayanti, S. 2022, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Kapuas Kanan Hulu Kecamatan Sintang', 1(1).
- Pardede, S. O. and Sari, Y. 2018, *Majalah Kedokteran FK-UKI. Majalah Kedokteran UKI*, 32(1), pp. 30-40.
- Podungge, Y., 2020. Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi. *Journal of Public Health*, 3(2), pp. 154-161.
- Politeknik Kementrian Kesehatan Surakarta 2021, 'Instruksi Kerja Penggunaan Tensimeter Digital'.
- Pratiwi, O. M. & Wibisana, A. A. 2018, Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal IKESMA*, 14(2), pp. 77-82.
- Prof Dr Ir Ali Khomsan 2022, Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. In: M. K. F. Nebula arung langi, ed. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: PT. Penerbit IPB Press, pp. 50-70.
- Rihiantoro, T. & widodo, M. 2017, Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Keperawatan*, VIII(2), PP. 159-167
- Riskesdas, K. K. 2018, Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 44(8)

- Rahayu, N. S., S. & Saula, L. S. 2022, Analisis Kepatuhan Konsumsi Obat Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Dan Konselin* , 4(5), pp. 3109-3115.
- Romliyadi 2022, 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Puskesmas Srikaton Air Saleh Kabupaten Banyuasin Tahun 2022', 2(3).
- Saragih, M. 2022, 'Description of Potassium, Natrium and Nutrition Al Status in Adults Young Hypertension Patiens', *Media Informasi*, 17(1), pp. 11–16. doi: 10.37160/bmi.v17i1.548.
- Sari, E. I., Utami, K. D. and Resky, S. 2022, 'Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara', 1(5), pp. 447–458.
- Sari, N. N., Yuliana, D., Agata, A. & Febriawati, H., 2023. Faktor Karakteristik Responden yang Berhubungan Dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* , 15(1), pp. 69-76.
- Seke, P. A., Bidjuni, H. J. & Lolong, J. 2016, Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Journal Keperawatan*, 4(2), pp. 1-5.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. 2018. Survey Konsumsi Pangan. Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia, Kemenkes RI.
- Sugiyono 2022, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. 29 ed. Bandung: ALFABETA .
- Sukri 2018, Pengaruh pola makan terhadap hipertensi pada lansia. pp. 1-9.
- Suprayitna, M. & Hajri, Z. 2022, Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dental Hygiene)*, 17(1), pp. 82-88.
- Titasari, N.A. dan Fani, T. 2021, Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 pada Petugas Rekam Medis. *Prosiding Diskusi Ilmiah*.
- Tori. *et al.* 2017, 'Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang', XIII(2), pp. 159–167.
- WHO 2013, *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Switzerland: World Health Organization (WHO). Dari

<https://www.who.int/publication-detail-redirect/a-global-brief-on-hypertension-silent-killer-global-public-health-crisis-world-health-day-2013>. [04 Maret 2023]

- Winarno, R., Gunawan, M. R. and Ernita, C. 2022, 'Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Terapi Komplementer Timun', 2(2), pp. 85–95.
- Wirakhmi, I. N., 2023. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Katasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), pp. 61-67.
- Wirakhmi, I. N. & Purnawan, I., 2021. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* , 12(2), pp. 327-333.
- Wijaya, I., Kurniawan, R. N. & Haris, H. 2020, Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(1), pp. 5-11.
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A. & Murni, N. S., 2023. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Aisyiyah Palembang*, 8(1), pp. 286-299.
- Yanita Nur Indah Sari 2017, *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta : Bumi Medika.
- 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.
- Yoriani, S. R. T. R. S. Y., 2022. Hubungan Stres Terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Kampung Tangguh Kelurahan Talise Valanguni Kota Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 05(10), pp. 746-751.
- Yuliana, E., Kurniawan, W. E. & Wirakhmi, I. N., 2021. Hubungan Faktor Stres Psikososial pada Lansia dengan Tekanan Darah di Puskesmas Karanganyar Kabupaten Purbalingga. pp. 163-168.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C. & Eksa, D. R. 2021, Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan

Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), pp. 229-239.

Zaim Anshari 2020, Komplikasi Hipertensi dalam Kaitannya, Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Keperawatan Medik*, 2(2), pp. 44-51.