

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU SERUNI DUSUN TEMBEMAN SALAM MAGELANG

Vanesta Faradila Yudianti¹, Sriyati², Wantonoro³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email : vanestafaradilayudianti@gmail.com¹, sriyati@unisayogya.ac.id²,
wantoazam@unisayogya.ac.id³

ABSTRAK

Penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada tubuh, termasuk peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang banyak terjadi pada lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. Pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor risiko yang dapat menimbulkan hipertensi. Tujuan penelitian mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Seruni Dusun Tembeman Salam Magelang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025. Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel adalah 50 lansia yang dipilih melalui teknik total sampling. Data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter terkalibrasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji kontingensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (44%) memiliki pola makan buruk dan 28 responden (56%) memiliki pola makan baik. Sebanyak 18 responden (36%) mengalami hipertensi. Uji kontingensi menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,015$). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Lansia dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan lansia dengan pola makan baik.

Kata Kunci: Pola Makan, Hipertensi, Lansia, Posyandu.

ABSTRACT

Aging is a natural process that leads to various physiological changes in the body, including an increased risk of non-communicable diseases such as hypertension. Hypertension is a major health issue commonly observed in the elderly and poses a risk of serious complications such as stroke and heart failure. Unhealthy dietary patterns are one of the risk factors that can contribute to hypertension. This study aims to investigate the relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension among the elderly at Posyandu (Integrated Health Post) Seruni in Tembeman Village, Salam, Magelang. The research was conducted in February 2025. This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. A total of 50 elderly individuals were selected through total sampling. Dietary data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), while blood pressure was measured using a calibrated sphygmomanometer. Data analysis was performed univariately and bivariately using contingency tests. The results indicated that 22 respondents (44%) had poor dietary patterns, while 28 respondents (56%) had good dietary patterns. Additionally, 18 respondents (36%) were found to have hypertension. The contingency test revealed a significant relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension ($p\text{-value} = 0.015$). There is a significant association between dietary patterns and the occurrence of hypertension in the elderly. Elderly with poor dietary patterns have a higher risk of developing hypertension compared to those with good dietary patterns.

Keywords: Dietary Patterns, Hypertension, Elderly, Posyandu.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dijumpai di masyarakat dan menjadi penyebab utama terjadinya berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah di pembuluh darah secara konsisten melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg (Wicaksana, 2019). Kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" karena kerap tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi yang membahayakan jiwa (Isrizal, 2022). Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan hipertensi perlu mendapat perhatian khusus, terutama di kalangan kelompok rentan seperti lansia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi lansia di Posyandu Seruni Dusun Tembeman Salam Magelang. Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian global, dengan proyeksi peningkatan jumlah penderita mencapai 29% dari populasi dunia pada tahun 2025 (Ayuningjati & Rosyid, 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi telah mencapai 31,72% dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 1,15 miliar kasus pada tahun 2025 (Putra, 2022). Peningkatan angka kejadian hipertensi ini menunjukkan perlunya tindakan pencegahan yang lebih efektif untuk mengendalikan faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap hipertensi.

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mengalami peningkatan dari 20,8% pada tahun 2013 menjadi 31,1% pada tahun 2018, dengan Kabupaten Grobogan memiliki angka kejadian tertinggi sebesar 17,5% (Kesehatan & Kedungjati, 2022). Sementara itu, di Kabupaten Magelang, jumlah penderita hipertensi meningkat dari 60.498 orang pada tahun 2019 menjadi 62.452 orang pada tahun 2020 (Magelang, 2019). Fakta ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi penyakit yang semakin meningkat di kalangan masyarakat dan memerlukan perhatian lebih lanjut. Faktor risiko utama hipertensi adalah pola makan yang tidak sehat. Konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Simamora et al., 2023).

Lansia menjadi kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi karena proses penuaan yang menyebabkan berbagai perubahan fisiologis dalam tubuh. Beberapa faktor yang memicu peningkatan tekanan darah pada lansia antara lain adalah penurunan elastisitas pembuluh darah, menurunnya fungsi ginjal dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, serta melambatnya metabolisme tubuh (Riswananda, 2022). Selain faktor fisiologis, gaya hidup yang kurang sehat seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik juga turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi.

Salah satu faktor penting lain yang sangat memengaruhi kejadian hipertensi pada lansia adalah pola makan. Pola makan yang sehat mencakup pengaturan jenis makanan, jumlah asupan, dan jadwal makan secara teratur yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan gizi dan kesehatan tubuh (Simamora et al., 2023). Namun, perubahan gaya hidup modern, terutama di wilayah perkotaan, telah menyebabkan pergeseran dari pola makan tradisional ke pola makan ala barat. Pola makan ini umumnya tinggi kalori, gula, lemak, dan protein, tetapi rendah serat, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan diabetes mellitus (Manik et al., 2020).

Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika dialami oleh lansia yang pada dasarnya

telah mengalami penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Pola makan yang tidak terkontrol, seperti konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan gula, dapat memperburuk kondisi tekanan darah. Ditambah lagi dengan menurunnya aktivitas fisik yang umum terjadi pada lansia, risiko hipertensi pun meningkat secara signifikan. Jika tidak ditangani secara tepat, hipertensi pada lansia dapat berkembang menjadi komplikasi serius seperti kerusakan saraf dan stroke (Rahmanda & Prajayanti, 2022).

Upaya pencegahan hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Pola makan yang kaya akan serat dari sayur dan buah, serta rendah lemak jenuh dan natrium, dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi risiko hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2024 di Posyandu Seruni dan Posyandu Kasih Bunda Dusun Tembeman Salam Magelang, ditemukan bahwa dari 50 lansia yang mengikuti kegiatan posyandu, sebanyak 44% memiliki pola makan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan rendah serat. Dari jumlah tersebut, 36% mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Seruni dan Posyandu Kasih Bunda Dusun Tembeman Salam Magelang. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi dalam upaya pencegahan hipertensi melalui perbaikan pola makan yang lebih sehat, serta dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang program intervensi yang efektif bagi lansia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Seruni Dusun Tembeman Salam Magelang. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional study, di mana variable independent (pola makan) dan variable dependent (kejadian hipertensi) diamati secara bersamaan dalam satu waktu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan antara kedua variabel secara langsung tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian. Untuk menjaga validitas hasil, lansia yang memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi garam secara berlebihan, atau sedang menggunakan obat hipertensi tidak diikutsertakan sebagai subjek penelitian. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan faktor-faktor perancu yang dapat memengaruhi variabel yang diteliti, sehingga hasil analisis lebih akurat dan dapat menggambarkan hubungan yang sebenarnya antara pola makan dan kejadian hipertensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menghadiri kegiatan Posyandu Seruni dan Posyandu Kasih Bunda Dusun Tembeman Salam Magelang, dengan jumlah total 50 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup lansia yang menghadiri posyandu, bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik, serta tidak memiliki gangguan pendengaran yang signifikan. Kriteria eksklusi mencakup lansia yang mengalami kondisi kesehatan tertentu yang tidak memungkinkan mereka untuk diwawancarai, lansia yang secara rutin mengonsumsi obat hipertensi, serta mereka yang memiliki kebiasaan merokok

atau mengonsumsi garam dalam jumlah berlebihan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Data pola makan ini diukur menggunakan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire) yang terdiri dari 25 pertanyaan menggunakan skala likert, dengan kriteria pilihan dikatakan nilai sering 1x/hari diberi skor = 1, selalu 4-6x/hari diberi skor = 2, kadang-kadang 1-3hari/minggu diberi skor = 3, jarang 1x/bulan diberi skor = 4 . Nilai terendah 25 dan nilai tertinggi 100,dimana dikatakan buruk <50 dan baik jika skor >50 (Astrid Medika, 2022). Pengukuran tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital dengan merek omicron yang sudah terkalibrasi dengan No. 3813/AMK/XII/2024 dan dilakukan dalam kondisi yang standar untuk memastikan akurasi hasil. Setiap responden diminta untuk beristirahat selama lima menit sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah guna menghindari hasil yang bias akibat aktivitas fisik sebelumnya. Pengukuran dilakukan di tempat yang tenang dengan posisi duduk yang nyaman, lengan diletakkan pada permukaan yang sejajar dengan jantung, dan manset tensimeter dipasang dengan benar sesuai prosedur. Hasil pengukuran tekanan darah dicatat dalam lembar ceklist yang mencakup identitas responden, termasuk nomor, nama, jenis kelamin, serta hasil tekanan darah yang diperoleh.

Data tekanan darah yang terkumpul kemudian dianalisis untuk menentukan kategori tekanan darah berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu tekanan darah normal (<140/90 mmHg) dan hipertensi (>140/90 mmHg). Untuk mengurangi kemungkinan kesalahan pengukuran, setiap responden diukur tekanan darahnya sebanyak dua kali dengan selang waktu dua menit, dan hasil yang digunakan adalah rata-rata dari kedua pengukuran tersebut. Jika terdapat perbedaan signifikan antara dua hasil pengukuran, dilakukan pengukuran tambahan untuk memastikan validitas data yang diperoleh. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah editing, yaitu memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban dalam kuesioner. Selanjutnya, dilakukan coding, yaitu pemberian kode pada data untuk memudahkan analisis. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komisi Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dan telah memenuhi prinsip etik dengan No. 4230/KEP-UNISA/II/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi frekuensi usia dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Usia

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
usia		
60-70	35	70.0
71-80	12	4.0
81-90	3	6.0
total	50	100%

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-70 tahun sebanyak 35 responden (70%) dan usia paling sedikit umur 81-90 (6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	20	40.0
Perempuan	30	60.0
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden (60%) dan sisanya responden laki-laki sebanyak 20 responden (40%).

Distribusi Pola Makan Lansia dapat dilihat di tabel 3:

Tabel 3. Distribusi Pola Makan Lansia

Pola Makan	Frekuensi (f)	Presentase(%)
buruk	22	44.0
baik	28	56.0
total	50	100%

Berdasarkan tabel 3. pola makan lansia menunjukkan hasil 50 responden 28 (56%) dengan pola makan baik, 22 responden (44%) dengan pola makan yang buruk.

Distribusi Tekanan Darah Lansia dapat dilihat di tabel 4:

Tabel 4. Distribusi Tekanan Darah Lansia

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tekanan Darah		
Hipertensi	18	36.0
Normal	32	64.0
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4. Tekanan darah lansia menunjukkan hasil dari 50 responden 18 (36%) responden dengan hipertensi dan 32 (64%) responden bertekanan darah normal.

Hasil tabulasi silang uji Congtigensi dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Tabulasi Silang Uji Congtigensi Pada pola makan dengan kejadian hipertensi lansia

Pola Makan	Tekanan Darah				Total		P-value
	Hipertensi		Normal				
	f	%	f	%	f	%	
Buruk	12	54.5	10	45.5	22	100.0	0.015
Baik	6	21.4	22	78.6	28	100.0	
Total	18	36.0	32	64	50	100.0	

Tabel 5. dijelaskan bahwa dari 50 responden menunjukkan bahwa pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu seruni dan posyandu kasih bunda sebanyak 50 responden dengan hipertensi sebanyak 22 responden (100,0%). Dari hasil uji kontingensi menghasilkan ($p = 0,015 < 0,5$) yang berarti dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_o ditolak, pola makan yang buruk berhubungan dengan risiko hipertensi yang lebih tinggi. Maka hipotesis menyebutkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyadu Seruni Dusun Tembeman Salam Magelang.

Pembahasan

Hasil Penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 60-70 tahun (70%). Hal ini sejalan dengan pendapat Riswananda (2022) yang menyatakan bahwa usia lansia dimulai dari 60 tahun, dan pada kelompok usia ini terjadi perubahan fisiologis signifikan yang berisiko meningkatkan tekanan darah. Penuaan menyebabkan kekakuan pembuluh darah, berkurangnya elastisitas arteri, serta perubahan fungsi ginjal yang semuanya dapat berkontribusi terhadap hipertensi. Menurut penelitian oleh (Prastika & Siyam (2021), lansia yang berada dalam kelompok usia 60-70 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda karena proses degeneratif yang semakin nyata pada sistem kardiovaskular. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rompis et al., 2023) di Puskesmas Tona,

Kabupaten Kepulauan Sangihe, yang menunjukkan bahwa 70,7% responden berusia 60–69 tahun dan 81,3% dari mereka mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia 60–70 tahun memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia antara 60-70 tahun (70%). Usia merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis seperti peningkatan kekakuan pembuluh darah dan penurunan elastisitas arteri, sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Rahmanda & Prajayanti, 2022). Selain itu, kemampuan tubuh dalam mengatur metabolisme dan keseimbangan elektrolit juga menurun seiring bertambahnya usia, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (56%) memiliki pola makan yang baik, sedangkan sisanya (44%) memiliki pola makan buruk. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih, lemak jenuh tinggi, dan rendah serat, diketahui dapat meningkatkan tekanan darah (Simamora et al., 2023). Sebaliknya, pola makan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, serta rendah garam dan lemak jenuh, berkontribusi dalam menjaga tekanan darah tetap normal (Djerol, 2022).

Hasil tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 30 orang (60%), sedangkan laki-laki sebanyak 20 orang (40%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia perempuan lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan posyandu dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat kepedulian terhadap kesehatan, keterbukaan terhadap layanan kesehatan, dan peran sosial perempuan dalam masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmanda & Prajayanti, (2022) yang menyatakan bahwa lansia perempuan cenderung lebih aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu karena memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki. Selain itu, lansia perempuan biasanya lebih sering berada di rumah dan memiliki waktu luang lebih banyak untuk mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin. Diperkuat oleh penelitian Hamzah B dkk (2021) yang juga menemukan bahwa proporsi perempuan dalam studi tentang pola makan dan hipertensi pada lansia lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa perempuan lebih memperhatikan asupan makanan dan lebih terbuka terhadap intervensi kesehatan seperti penyuluhan gizi dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Hasil penelitian pada tabel 3, total 50 responden lansia, sebanyak 28 responden (56%) memiliki pola makan yang baik, sementara 22 responden (44%) memiliki pola makan yang buruk. Pola makan dikategorikan berdasarkan skor dari Food Frequency Questionnaire (FFQ), yang menilai frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan, seperti karbohidrat, protein, buah, sayur, minuman, serta makanan cepat saji. Pola makan yang baik pada lansia mencerminkan konsumsi makanan yang seimbang dan sesuai dengan anjuran gizi, seperti pembatasan asupan garam dan lemak jenuh, serta peningkatan konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Pane (2023) yang menunjukkan bahwa di wilayah kerja Puskesmas Sadabuan, sebanyak 59,5% lansia memiliki pola makan buruk, dan 58,1% mengalami hipertensi. Analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi ($p = 0,002$). Menurut Simamora dkk (2023) juga menyatakan bahwa lansia dengan pola makan buruk 2,6 kali lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan sehat. Dalam penelitian tersebut, konsumsi makanan cepat saji, frekuensi makan tidak teratur, serta kurangnya asupan sayuran dan buah menjadi faktor utama penyebab tekanan darah tinggi. Kementerian Kesehatan (2018) juga menekankan pentingnya edukasi gizi dan pola makan sehat sebagai

bagian dari pencegahan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Lansia dianjurkan untuk mengonsumsi makanan tinggi serat, rendah natrium, dan memperhatikan waktu makan secara teratur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar lansia sudah memiliki pola makan yang baik, namun proporsi lansia dengan pola makan buruk masih cukup tinggi (44%). Hal ini menandakan perlunya intervensi berkelanjutan berupa edukasi gizi, pemantauan pola makan, dan peran aktif keluarga serta kader posyandu dalam mengontrol kebiasaan makan lansia.

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Dari 50 responden, didapatkan bahwa lansia dengan pola makan buruk dan mengalami hipertensi sebanyak 12 orang (54,5%), sedangkan lansia dengan pola makan baik yang mengalami hipertensi sebanyak 6 orang (21,4%). Sementara itu, lansia dengan pola makan baik yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 22 orang (78,6%) dan lansia dengan pola makan buruk yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 10 orang (45,5%). Hasil penelitian ini berdasarkan uji kontingensi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil uji kontingensi menghasilkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,015$, di mana $p\text{-value} < 0,05$. Hal ini berarti H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Seruni dan Posyandu Kasih Bunda Salam Magelang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2019), yang menunjukkan bahwa kurang dari separuh lansia, yaitu sebanyak 22 orang (40,0%) mengalami hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Selain itu, sebanyak 27 orang (49,1%) memiliki pola makan yang kurang baik. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,004$). Temuan ini menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik. Pola makan yang buruk, seperti konsumsi tinggi garam, lemak jenuh, makanan olahan, dan rendah serat, telah terbukti mempercepat peningkatan tekanan darah dan memperburuk kontrol tekanan darah pada lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Pane (2023) di Puskesmas Sadabuan, yang menemukan bahwa lansia dengan pola makan tidak sehat memiliki kemungkinan 2,6 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang memiliki pola makan sehat ($p = 0,002$). Penelitian oleh (Simamora et al., 2023) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Parongpong, di mana pola makan buruk menjadi faktor risiko utama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Seruni dan Posyandu Kasih Bunda Dusun Tembeman Salam Magelang. Mayoritas responden berusia 60-70 tahun dan lebih banyak berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 44% lansia memiliki pola makan buruk, sementara 36% mengalami hipertensi. Lansia dengan pola makan buruk memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan baik. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk menerapkan pola makan sehat guna mengurangi risiko tekanan darah tinggi dan komplikasi yang menyertainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrid Medika, D. (2022) Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana.
- Auliya Rahmanda, & Eska Dwi Prajayanti. (2022). Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 295–301. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1091>
- Ayuningjati, K. G., & Rosyid, F. N. (2024). Self Care Management Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Telenursing (Joting)*, 6(1), 2024. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8578>
- Djerol, I. (2022). Pola Makan dan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Puskesmas Siwalima*.
- Erdwin Wicaksana, K., Surudarma, I. W., & Wihandani, D. M. (2019). Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di Denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3). <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>
- Hamzah B, Royke Calvin Langingi, A., Rahmawati Hamzah, S., Masyarakat, K., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, I., & DIII Kebidanan, P. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Analysis Of The Relationship Of Dining Patterns With Hypertension In Elderly. *Journal health and Science; Gorontalo journal health & Science Community*, 5.I ketut riswananda. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu 1.
- Isrizal, R. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Binaan Puskesmas Sriatton Air Saleh Kabupaten Banyuasin 2022. *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 2. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>
- Kementrian Kesehatan, RI. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar 2018. 2018.
- Kesehatan, T., & Kedungjati, P. (2022). Gambaran Kunjungan Lansia Penderita Hipertensi Ke Posbindu Di Masa Pandemi Covid-19. Oleh; Sugito 1) 1). Dalam *Journal of TSCS1Kep* (Vol. 7, Nomor 1). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Magelang, D. K. (2019). (2019). profil kesehatan kabupaten magelang 2019. magelang: dinas kesehatan kabupaten magelang. 2019.
- Manik, L. A., Sri, I., & Wulandari, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. Dalam *Chmk Nursing Scientific Journal* (Vol. 4).
- Pane, H. A. (2023). Hubungan pola makan lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sadabuan 2023.
- Putra, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review).
- Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Yuniar Dwi Prastika, F., & Siyam, N. (2021). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Article Info. IJPHN*, 1(3), 407–419. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.47984>
- Rompis, M. C., Masyarakat, K., Rompis, M. C., Kaseke, M. M., Pertiwi, J. M., Studi, P., Kesehatan, I., Program, M., Universitas, P., Ratulangi, S., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tona kabupaten Sangihe. 7(1).
- Roza Agustin. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya.
- Simamora, H. G., Simbolon, N., Sianturi, E., Studi, P., Gizi, S., Santa, S., & Medan, E. (2023). Hubungan pola makan dengan hipertensi pada lansia di kelurahan Mangga Dua week VII Simalingkar. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(2).