

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI
DUSUN 14 SUNGAPAN TIRTORAHAYU
GALUR KULON PROGO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh :

**SONY ARDHI WIJAYA
070201022**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2011**

HALAMAN PENGESAHAN

**RELATIONSHIP DIET WITH AN INCIDENCE RATE OF HYPERTENSION
AT THE ELDERLY IN THE HAMLET 14 SUNGAPAN TIRTORAHAYU
GALUR KULON PROGO YOGYAKARTA**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN 14 SUNGAPAN
TIRTORAHAYU GALUR KULON PROGO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

**SONY ARDHI WIJAYA
070201022**



Telah disetujui pada tanggal:

.....

Pembimbing

Drs. Sugiyanto, M. Kes

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN 14 SUNGAPAN
TIRTORAHAYU GALUR KULON PROGO
YOGYAKARTA¹**

Sony Ardhi Wijaya², Sugiyanto³

INTISARI

Latar belakang penelitian: Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg. Salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi adalah pola makan. Pola makan tersebut berupa banyak mengkonsumsi makanan berlemak, natrium dan kolesterol. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yang seimbang.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta.

Metode penelitian: Penelitian ini mulai dilakukan pada bulan November 2010 sampai dengan juli 2011. Penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan waktu *retrospektif*. Populasi dalam penelitian 39 orang, dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 lansia dengan menggunakan tehnik *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara ingatan pangan 24 jam. Analisa data menggunakan rumus *Kendall Tau Correlation*.

Hasil penelitian: Diperoleh bahwa 50,0% responden memiliki pola makan dengan kriteria kurang dengan tingkat kejadian hipertensi tahap 1 73,3% dan hasil dari analisa *Kendall Tau Correlation* diperoleh nilai r hitung 0,190 dengan nilai $p > 0,05$ (0,283) pada taraf kesalahan 5% sehingga H_0 diterima. Kesimpulan menunjukkan tidak ada hubungan antara pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia.

Saran: Bagi responden yang berjumlah 30 di Dusun 14 Sungapan orang agar memeriksakan tekanan darah secara teratur dan mengatur pola makan dengan tepat sehingga jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan.

Kata Kunci : Pola Makan, Tingkat Kejadian Hipertensi, Lansia.
Kepustakaan : 22 buku (2000-2010), 11 penelitian, 15 internet, 1 jurnal.
Halaman : xiv, 54 halaman, 7 tabel, 15 lampiran, 2 gambar

-
1. Judul Skripsi
 2. Mahasiswa Keperawatan STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta
 3. Dosen Keperawatan STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta

RELATIONSHIP DIET WITH AN INCIDENCE RATE OF HYPERTENSION AT THE ELDERLY IN THE HAMLET 14 SUNGAPAN TIRTORAHAYU GALUR KULON PROGO YOGYAKARTA¹

Sony Ardhi Wijaya², Sugiyanto³

ABSTRACT

Research Background: Hypertension is a condition in which systolic blood pressure equal to or greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure equal to or greater than 90 mmHg. One of the risk factors that can cause hypertension is diet. A diet is a lot of eating fatty foods, sodium and cholesterol. Prevention of hypertension can be done by setting a balanced diet

Research Objectives: To determine the relationship between diet with an incidence rate of hypertension in the elderly in the hamlet of 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta.

Research Methodology: This study started in November 2010 until July 2011. This study uses survey methods of analytic approaches retrospective time. 39 people in the study population, the number of respondents in this study were 30 elderly by using a sampling technique based on the total inclusion and exclusion criteria. Data is collected with a 24-hour food recall interview. Analysis of data using Kendall's Tau Correlation formula.

Findings: Provided that 50.0% of respondents have a diet with less criteria with stage 1 hypertension incidence rate of 73.3% and the results of the Kendall Tau Correlation analysis obtained by calculating the value of r 0.190 with p value > 0.05 (0.283) at the level of error of 5% so that H_0 received. The conclusion shows no relationship between diet and incidence rate of hypertension in the elderly.

Suggestion: For those respondents who numbered 30 in the hamlet 14 Sungapan people to keep your blood pressure checked regularly and adjust your diet appropriately so that the amount of food consumed in accordance with the recommended dietary allowance rates.

Key words : Diet, Incidence Rate of Hypertension, Elderly.
References : 22 books (2000-2010), 11 research reports, 15 electronic resources, 1 journal article.
Number of pages : xiv, 54 pages, 7 tables, 15 appendixes, 2 figures.

-
1. The title of *skripsi*
 2. The Student of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta
 3. The Lecturer of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

LATAR BELAKANG

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dinyatakan mengalami penyakit hipertensi bila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Junaidi, 2010).

Pemerintah Indonesia dalam hal ini telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Hal tersebut dapat dilihat melalui dibentuknya Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 1575 Tahun 2005 (Departemen Kesehatan RI, 2010).

Di seluruh dunia terutama di negara-negara maju dan berkembang, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup lazim ditemukan pada usia lanjut. Di Amerika Serikat, sekitar 18-32% penduduknya menderita hipertensi, sedangkan di Cina persentase kasusnya lebih rendah, yaitu sekitar 13%. Di Indonesia prevalensi hipertensi lebih tinggi jika dibandingkan dengan Singapura yang mencapai 27,3%, Thailand dengan 22,7% dan Malaysia mencapai 20%. Tingkat prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7 persen dari total jumlah penduduk dewasa (Dhuha, 2011).

Salah satu faktor resiko yang dapat dikendalikan yang bisa menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola makan. Perilaku makan di Indonesia terutama pada penduduk miskin adalah adanya kecenderungan tingginya konsumsi makanan karbohidrat tinggi dan rendah protein,

serat dan vitamin, karena karbohidrat masih merupakan sumber energi yang murah. Sebagian orang mengonsumsi makanan dengan porsi yang jauh lebih besar daripada yang seharusnya, begitu pula sebaliknya (Indrawati, 2009). Faktor makanan yang merupakan penentu dari tingginya tekanan darah adalah kelebihan lemak dalam tubuh, intake garam yang tinggi dan konsumsi alkohol berlebihan, sedangkan salah satu faktor resiko yang tidak bisa di kendalikan yaitu usia. Seiring dengan bertambahnya usia, tekanan darah sistolik biasanya menurun, akan tetapi tekanan darah diastolik umumnya meningkat (Vitahealth, 2005).

Menua merupakan proses alami yang dihadapi oleh setiap individu dengan adanya perubahan kondisi fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Meningkatnya usia menyebabkan seseorang menjadi rentan terserang berbagai macam penyakit (Departemen Kesehatan RI, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dan pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan pada saat posyandu lansia tanggal 18 November 2010 di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta, didapatkan data awal jumlah lansia yang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg sebanyak 28 orang dari 52 orang lansia yang datang pada saat posyandu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey analitik (*Survey Research Method*). Survey analitik adalah penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena-fenomena itu terjadi, kemudian melakukan analisis dinamika kolerasi antara fenomena, baik antara faktor risiko dengan faktor

efek, antar faktor risiko, maupun antar faktor efek (Notoatmodjo, 2002). Pendekatan waktu yang digunakan adalah *retrospective* yaitu penelitian yang berusaha melihat ke belakang dengan pengumpulan data dimulai dari efek atau akibat yang telah terjadi, kemudian dari efek tersebut ditelusuri penyebabnya atau variabel-variabel yang mempengaruhi akibat tersebut (Notoatmodjo, 2002).

Data tentang pola makan responden di peroleh dari hasil wawancara dengan menggunakan metode ingatan pangan 24 jam (*24-Hour Food Recall*), yakni mengingat kembali dan mencatat jumlah serta jenis makanan dan minuman yang telah di konsumsi selama 24 jam terakhir. Bahan makanan yang di konsumsi kemudian dianalisis menggunakan *Software Nutrisurvey* 2007. Jumlah zat gizi yang dikonsumsi kemudian dibandingkan dengan AKG 2004 untuk orang Indonesia. Data tentang tingkat kejadian hipertensi pada lansia diperoleh dari hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan dalam 2x kunjungan posyandu.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Dusun 14 Sungapan. Dusun 14 Sungapan merupakan kawasan yang sebagian besar wilayahnya dikelilingi oleh area persawahan dan sungai. Sumber air dan air minum di Dusun 14 Sungapan antara lain berasal dari PAM, sumur, sungai dan penampungan air hujan. Fasilitas kesehatan bagi masyarakat antara lain dengan adanya posyandu balita dan lansia yang dilaksanakan pada tanggal 18

setiap bulannya, yang dimulai dari pukul 08.00 sampai dengan selesai.

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 60 tahun ke atas dan berjenis kelamin perempuan. Responden biasanya datang ke posyandu lansia sendirian dan jarang ditemani oleh anggota keluarga. Sebagian besar responden (73,3 %) berada pada hipertensi tahap 1 dan tidak teratur dalam melakukan kunjungan posyandu lansia yang diadakan setiap tanggal 18 setiap bulan.

2. Deskripsi karakteristik responden

a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta Tahun 2011

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-Laki | 11 | 36,7% |
| Perempuan | 19 | 63,3% |
| Total | 30 | 100% |

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan data pada tabel 4.1 diatas, responden paling banyak adalah yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 19 orang lansia (36,7%) dan yang paling sedikit adalah yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 11 orang lansia (36,7%).

b. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4.2. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta Tahun 2011

| Usia | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------------|-----------|------------|
| 45-59 (<i>middle age</i>) | 7 | 23,3 % |
| 60-74 (<i>elderly</i>) | 14 | 46,7 % |
| 74-90 (<i>old</i>) | 9 | 30,0 % |
| Total | 30 | 100% |

Sumber: Data Primer 2011

Tabel 4.2 menunjukkan dari 30 responden persentase paling banyak yaitu pada usia 60-74 tahun (*elderly*) dengan jumlah 14 responden (46,7%) dan paling sedikit yaitu pada usia 45-59 tahun (*middle age*) dengan jumlah 7 responden (23,3%).

c. Karakteristik responden berdasarkan pola makan

Tabel 4.3. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Makan di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta Tahun 2011

| Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Sedang | 6 | 20,0 % |
| Kurang | 15 | 50,0 % |
| Defisit | 9 | 30,0 % |
| Total | 30 | 100% |

Sumber: Data Primer 2011

Dari tabel 4.3 diatas, diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti paling banyak untuk pola makan terdapat pada kriteria kurang dengan jumlah 15 responden (50,0%) dan persentase paling sedikit pada kriteria sedang dengan jumlah 6 responden (20,0%).

d. Karakteristik responden penelitian berdasarkan tingkat kejadian hipertensi.

Tabel 4.4. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Kejadian Hipertensi di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta Tahun 2011

| Kategori Hipertensi | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Hipertensi tahap 1 | 22 | 73,3 % |
| Hipertensi tahap 2 | 8 | 26,7 % |
| Total | 30 | 100% |

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dapat diketahui bahwa dari 30 responden persentase paling banyak

untuk tingkat kejadian hipertensi adalah kategori hipertensi tahap 1 dengan jumlah 22 orang responden (73,3%) dan persentase paling sedikit pada kategori hipertensi tahap 2 dengan jumlah 8 responden (26,7%).

e. Hubungan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia

Tabel 4.5. Tabulasi Silang Pola Makan Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Dusun 14 Sungapan Galur Kulon Progo Yogyakarta Tahun 2011

| No Tingkat Kejadian Hipertensi | Pola Makan Defisit | | Kurang | | Sedang | | Total | |
|--------------------------------|--------------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| 1. Hipertensi Tahap 1 | 8 | 26,7% | 10 | 33,3% | 4 | 13,3% | 22 | 73,3% |
| 2. Hipertensi Tahap 2 | 1 | 3,3% | 5 | 16,7% | 2 | 6,7% | 8 | 26,7% |
| Total | 9 | 30,0% | 15 | 50,0% | 6 | 20,0% | 30 | 100% |

Sumber: Data Primer 2011

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa persentase yang tertinggi adalah pola makan dengan kriteria kurang dengan kategori hipertensi tahap 1 sebanyak 10 responden (33,3%). Sementara persentase yang terendah adalah pola makan dengan kriteria defisit dengan kategori hipertensi tahap 2 yaitu 1 responden (3,3%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan rumus *Kendall Tau* didapatkan tidak ada hubungan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta yang

ditunjukkan dengan harga $r = -0,190$ dan nilai $p = 0,283$ lebih besar dari $0,05$.

B. Pembahasan

1. Pola makan

Berdasarkan tabel 4.3 tentang pola makan memperlihatkan bahwa pola makan pada lansia berada paling banyak pada kriteria kurang yaitu sebanyak 15 responden (50,0%) dan paling sedikit berada pada kriteria sedang yaitu sebanyak 6 responden (20,0%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa pola makan pada responden di Dusun 14 Sungapan sangat bervariasi, hal ini disebabkan karena perbedaan dalam mengkonsumsi makanan. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan dengan frekuensi makan 2x sehari. Dengan frekuensi makan 2x sehari maka jumlah asupan makanan yang masuk kedalam tubuh menjadi sedikit.

Selain itu jenis makanan yang dikonsumsi oleh tiap-tiap responden dari pagi sampai malam tidak bervariasi sehingga jumlah kalori yang dihasilkan menjadi sedikit karena bahan makanan yang dikonsumsi relatif sama. Hal ini menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi yang dianjurkan perhari. Faktor ekonomi menjadi salah satu penyebab bagi responden untuk mengatur menu makan yang berbeda setiap hari.

Menurut Nugroho (2000) kebutuhan gizi bagi lanjut usia perlu dipenuhi secara adekuat karena merupakan pokok kelangsungan proses pergantian sel – sel dalam tubuh, akan tetapi nafsu makan mereka cenderung terus menurun dan pola makannya menjadi berubah tidak teratur. Pemilihan makanan sering hanya didasari oleh pertimbangan selera dan bukan lagi atas dasar pertimbangan gizi. Pada umumnya kebiasaan makan seseorang berasal dari budaya kelompok yang diajarkan oleh kelompok anggota keluarga. Selain itu pola makan juga dipengaruhi oleh ketersediaan pangan dan keadaan ekonomi (Mardayanti, 2008).

2. Tingkat kejadian hipertensi

Dari tabel 4.4 tentang tingkat kejadian hipertensi diketahui bahwa kategori hipertensi pada responden paling banyak berada pada hipertensi tahap 1 yaitu 22 responden (73,3%) dan paling sedikit berada pada hipertensi tahap 2 yaitu 8 responden (26,7%). Dari data tersebut diketahui 22 responden berada pada hipertensi tahap 1. Tekanan darah yang dimiliki responden tidak terlalu tinggi. Hal ini disebabkan karena telah dilakukan upaya pengobatan bagi responden oleh petugas posyandu dari puskesmas

Galur 1. Selain diberikan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, responden juga disarankan untuk mengkonsumsi buah-buahan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti ketimun dan mengkudu.

Hipertensi merupakan gejala yang paling sering ditemui pada orang lanjut usia dan menjadi faktor risiko utama insiden penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, sangat di anjurkan bagi para lansia untuk mengontrol tekanan darah secara teratur

3. Hubungan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia

Setelah diuji dengan rumus *Kendall Tau* didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta yang ditunjukkan dengan *p value* 0,283. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak dengan membandingkan nilai taraf signifikansi (*p*) dengan taraf kesalahan 5% (0,05) jika *p* lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika *p* lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil perhitungan didapatkan nilai *p* sebesar $0,283 > 0,05$ sehingga H_a ditolak dan H_0 diterima.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan

Nor (2010) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit hipertensi di puskesmas Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir tahun 2010. Metode penelitian menggunakan penelitian analitik dengan penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 100 orang dan cara pengambilan sampelnya dengan menggunakan *accidental sampling* dengan menggunakan Kuisioner dan *recall* 24 jam. Hasil penelitian menggunakan uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh tidak ada hubungan antara pola makan dengan terjadinya hipertensi di Puskesmas Sidomulyo Samarinda yaitu dengan ($P = 0,325$).

Akan tetapi hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farlina (2009) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan hipertensi. Dari hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *t-test independent* diperoleh hasil perhitungan nilai *t* hitung = 7,609, dan Nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$). Hasil penelitian ini juga bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto (2006) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat hipertensi di

wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Halmahera Semarang. Jenis penelitian ini adalah *survei analitik* dengan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel 86 responden. Hasil uji statistik dengan Chi-Square menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan tingkat hipertensi ($r < 0,05$).

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pola makan bukan menjadi menjadi salah satu penyebab utama terjadinya hipertensi pada lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta. Kemungkinan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi tingkat kejadian hipertensi pada lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta adalah genetik, jenis kelamin, usia, stres, obesitas, konsumsi garam yang berlebihan, kurang olahraga, merokok dan konsumsi alkohol.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta, hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pola makan pada lansia berada dalam kriteria kurang yang ditunjukkan dengan 15 responden (50,0%).
2. Sebagian besar tingkat kejadian hipertensi yang dialami lansia berada dalam hipertensi tahap 1

yang ditunjukkan dengan 22 responden (73,3%).

3. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta.

SARAN

1. Bagi responden

Diharapkan bagi responden untuk lebih mengatur pola makan, agar angka kecukupan gizi yang dianjurkan terpenuhi. Pengaturan pola makan antara lain bisa dilakukan dengan cara meningkatkan frekuensi makan dalam sehari, jumlah porsi makanan yang dikonsumsi cukup yaitu tidak berlebihan atau kurang, mengatur variasi menu makan dan mengonsumsi buah-buahan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti ketimun dan mengkudu. Selain mengatur pola makan responden juga diharapkan lebih teratur dalam memeriksakan tekanan darahnya yaitu dengan cara melakukan kunjungan secara teratur setiap diadakannya posyandu lansia.

2. Bagi masyarakat Dusun 14 Sungapan

Bagi masyarakat Dusun 14 Sungapan khususnya para lansia untuk lebih teratur dalam melakukan kunjungan posyandu lansia, agar dapat memeriksakan tekanan darah secara teratur. Selain itu dengan melakukan kunjungan posyandu secara teratur dapat mengetahui status kesehatan secara umum.

3. Bagi kader posyandu Dusun 14 Sungapan

Bagi kader posyandu Dusun 14 Sungapan, diharapkan data ini dapat dijadikan masukan bahwa

frekuensi kunjungan posyandu lansia masih tidak teratur. Dengan memberikan masukan tentang pentingnya memeriksakan tekanan darah secara teratur dan memeriksakan kesehatan diharapkan kunjungan pada posyandu lansia menjadi lebih teratur.

4. Bagi puskesmas Galur 1

Bagi puskesmas Galur 1, diharapkan dapat memberikan penyuluhan-penyuluhan kepada masyarakat mengenai cara pencegahan dan penanganan hipertensi secara tepat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Setelah melihat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian tentang pola makan untuk melihat karakteristik responden terlebih dahulu. Penelitian tentang pola makan pada lansia tidak efektif untuk dilakukan karena ingatan pada lansia sudah mulai menurun sehingga dapat menyebabkan data yang diperoleh tidak akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Anida. (2011). Hipertensi dan Pengaruh Obesitas Anda dalam <http://forum.um.ac.id/index.php?topic=6046.0> diperoleh tanggal 20 Juli 2011.
- Anindya. (2009). *Hipertensi* dalam <http://rajawana.com/jurnal-artikel/32-health/251-hipertensi.pdf> diperoleh tanggal 20 Juli 2011.
- Anna, L.K. (2010). Perokok, Sayangi Jantungmu dalam <http://health.kompas.com/read/2010/05/31/15483552/Perokok.Sayangi.Jantungmu> diperoleh tanggal 21 Juli 2011.
- Arief, I. (2008). *Hipertensi: Faktor risiko dan Penatalaksanaannya* dalam <http://www.pjnhk.go.id/content/view/788/31/>, diperoleh tanggal 20 Juli 2011.
- Arifin. (2010). Langkah Tepat Atasi Hipertensi dalam <http://hilalahmar.com/artikel/langkah-tepat-atasi-hipertensi> diperoleh tanggal 21 Juli 2011.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2006). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2006*, Badan Pusat Statistik. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2010). *Hipertensi Penyebab Kematian Nomor Tiga* dalam <http://www.depkes.go.id/index.php>, diperoleh tanggal 4 November 2010.
- Dhuha, S. (2011). *Astaga, Prevalensi Hipertensi di Indonesia Sangat Tinggi* dalam http://www.today.co.id/read/2011/02/26/13140/astaga_prevalensi_hipertensi_di_indonesia_sangat_tinggi, diperoleh tanggal 15 Juni 2011
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo. (2008). *Profil Kesehatan Kabupaten Kulon Progo 2007*. Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi D.I.Yogyakarta. (2009). *Profil Kesehatan Provinsi D.I Yogyakarta 2008*. Yogyakarta.
- Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik. (2006). *Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Hipertensi*. Ditjen

- Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Farlina, F. (2009). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Karyawan Kemenegpora (kementerian Negara Pemuda dan Olah Raga)*. Skripsi; tidak dipublikasikan. PSIK FI-FIK Universitas Indonesia Esa Unggul Jakarta.
- Handoko, T. (2009). *Pola Makan Sehat* dalam <http://gayahidupsehat.org/pola-makan-sehat/>, diperoleh tanggal 5 November 2010.
- Hariyanto, A.F. (2006). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Halmahera Semarang*. Skripsi; tidak dipublikasikan. PSIK Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Haryanto, A. (2008). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Kepala Keluarga Dalam Upaya Mengontrol Hipertensi Pada Lansia Di Desa Ngembatpadas Kecamatan Gemolong Sragen*. Skripsi; tidak dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayat, A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Salemba Medika. Jakarta.
- Indrawati, L. Werdhasari, A. Yudi, A.K. (2009). Hubungan Pola Kebiasaan Konsumsi Makanan Masyarakat Miskin Dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia, *Jurnal Media Peneliti dan Pengembang Kesehatan*. 1 (4). 174-184.
- Iqbal. (2008). *Gizi Untuk Penderita Hipertensi* dalam <http://iqbalali.com/2008/05/27/gizi-untuk-penderita-hipertensi/> diperoleh tanggal 3 November 2010.
- JNC 7, (2004). *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. National High Blood Pressure Education Program.
- Jumiyati, E. (2010). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan Kabupaten Bantul Yogyakarta*. Skripsi; tidak dipublikasikan. Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Aisyiyah Yogyakarta.
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi Pengenalan Pencegahan dan Pengobatan*. PT Bhuana Ilmu Populer. Jakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta
- Komnas Lansia. (2010). *Profil Penduduk Lanjut Usia (2009), Komisi Nasional Lanjut Usia*. Jakarta.
- Krisnawati. (2009). *Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Orang Batak di Gereja HKBP Manyar Surabaya*. Skripsi; tidak dipublikasikan. Perpustakaan Universitas Airlangga Surabaya.
- Kurnia. (2009). *Gambaran Pengalaman Klien Hipertensi Dalam Menghadapai*

- Penyakitnya dan Pencegahan Terhadap Serangan Stroke Di Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta 2009.* Skripsi; tidak dipublikasikan. Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Mardayanti, P. (2008). *Hubungan Faktor-Faktor Resiko Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas 8 di SLTPN 7 Bogor Tahun 2008*; Skripsi Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI.
- Maryam, S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika. Jakarta.
- Nor, R.W. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyakit Hipertensi di Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir tahun 2010*; Skripsi FKM Universitas Mulawarman Samarinda.
- Notoatmodjo, (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, W. (2000). *Perawatan Lanjut Usia*, EGC. Jakarta.
- Nutrifood. (2011). *Batasi Garam Cegah Hipertensi dalam* <http://www.tropicanaslim.com/batasi-garam-cegah-hipertensi> diperoleh tanggal 20 Juli 2011.
- Palmer, A. & Williams, B. (2007). *Simple Guides Tekanan Darah Tinggi*, Erlangga.
- Pratiwi. (2010), *Hubungan Pola Makan Fast Food Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Dusun Tegal Ngijon Sumber Agung Moyudan Sleman Yogyakarta.* Skripsi; tidak dipublikasikan. Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ridhani. (2009). *Tingkat Efektifitas dan Efisiensi Kinerja Kepengurusan Organisasi di Himpunan Mahasiswa Islam Komisariat Fakultas Tarbiyah*; tidak dipublikasikan. Fakultas Tarbiyah IAIN-SU Medan
- Sanif, E. (2009). *Hipertensi Pada Wanita dalam* <http://www.jantunghipertensi.com/hipertensi/78.html>, diperoleh tanggal 20 Juli 2011.
- Saryono. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*, Mitra Cendikia. Yogyakarta.
- Sianturi, G. (2003). *Cegah Hipertensi Dengan Pola Makan dalam* http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid_1046314663,16713, diakses tanggal 7 November 2010.
- Siswono. (2002). *Lemak Dalam Makanan Baik atau Buruk dalam* http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid_1030680352,5852, diakses tanggal 7 November 2010.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*, CV Alfabeta. Bandung.
- Sutomo, B. (2008). *Menu Sehat Penakluk Hipertensi*, DeMedia Pustaka. Jakarta.

Tejasari. (2005). *Nilai-Gizi Pangan*, Graha Ilmu, Jakarta.

Tim Dokter Pfizer Peduli Kolesterol. (2010). Tensi Cenderung Naik dalam <http://www.pedulikolesterol.com/kontrolkolesterol/tanyamessage.php?id=98201006282000100593661005403> diperoleh tanggal 20 Juli 2011.

Tim Riset Kesehatan Dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. (2007). *Pedoman Pengisian Kuesioner*, Jakarta.

Vitahealth. (2005). *Hipertensi*, PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Wahyuningsih. (2008). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Dusun Kabregan Srimulyo Piyungan bantul Yogyakarta Tahun 2008*. Skripsi; tidak dipublikasikan. Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.

WHO. (2010). *Global Infobase Data For Saving Lives* dalam <https://apps.who.int/infobase/Index.aspx>, diakses tanggal 28 Oktober 2010.