

**NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND HYPERTENSION IN THE  
ELDERLY AT THE LEMPAKE HEALTH CENTER***

Alda Karintia Saputri<sup>1</sup>, Sri Sunarti<sup>2</sup>



**DIAJUKAN OLEH  
ALDA KARINTIA SAPUTRI  
1911102413127**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
2023**

**Naskah Publikasi (*Manuscript*)**

**Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di  
Puskesmas Lempake**

*The Relationship between Diet and Hypertension in the Elderly At the Lempake  
Health Center*

Alda Karintia Saputri<sup>1</sup>, Sri Sunarti<sup>2</sup>



**DIAJUKAN OLEH**

**Alda Karintia Saputri**

**1911102413127**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DISUSUN OLEH :**

**ALDA KARINTIA SAPUTRI  
1911102413127**

**Disetujui untuk diujikan  
Pada tanggal, 11 Juli 2023**

**Mengetahui,  
Koordinator Mata Ajar Skripsi,**



**Lisa Wahidatul Oktaviani. Ph.D  
NIDN. 1108108701**

**Pembimbing,**



**Sri Sunarti. M.PH  
NIDN. 115037801**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA**  
**LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DI SUSUN OLEH :**  
**ALDA KARINTIA SAPUTRI**  
**1911102413127**

**Diseminarkan dan Diujikan**  
**Pada tanggal, 11 Juli 2023**

**Penguji I**

  
**Lia Kurniasari, M.Kes**  
**NIDN. 1130098601**

**Penguji II**

  
**Sri Sunarti, M.PH**  
**NIDN. 1115037801**

**Mengetahui**

**Ketua**

**Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**



**Alda Amalia, M.PH**  
**NIDN. 1101119301**

## Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lempake Alda Karintia Saputri<sup>1</sup>, Sri Sunarti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: [aldakarintiaputri@gmail.com](mailto:aldakarintiaputri@gmail.com) dan [srisunarti@umkt.ac.id](mailto:srisunarti@umkt.ac.id)

---

### Intisari

**Tujuan Studi:** Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan prevalensi hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake.

**Metodologi Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama: kuesioner yang diberikan kepada peserta dan sphygmomanometer digital, yang digunakan untuk mengukur tekanan darah sesuai dengan diagnosis medis. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Populasi penelitian adalah individu berusia 60 tahun ke atas yang berobat di Puskesmas Lempake. Sebanyak 121 individu dimasukkan dalam populasi, dan sampel sebanyak 102 orang diperoleh dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Uji statistik *chi-square* dilakukan dengan koefisien korelasi  $\alpha$  ditetapkan sebesar 0,05.

**Hasil:** Analisis statistik menghasilkan nilai p sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan yaitu 0,05. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dengan prevalensi hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake.

**Manfaat:** Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terhadap penurunan hipertensi yang berhubungan dengan faktor-faktor hipertensi, khususnya faktor pola makan.

**Kata Kunci:** *Pola Makan, Hipertensi, Lansia*

***The Relationship between Diet and Hypertension in the Elderly At the Lempake Health Center  
Alda Karintia Saputri<sup>1</sup>, Sri Sunarti<sup>2</sup>***

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: [aldakarintiaputri@gmail.com](mailto:aldakarintiaputri@gmail.com) dan [srisunarti@umkt.ac.id](mailto:srisunarti@umkt.ac.id)

---

***Abstract***

***Purpose Of Study:*** The main objective of this study was to determine the relationship between diet and the prevalence of hypertension in the elderly at the Lempake Health Center.

***Methodology:*** This study uses a quantitative methodology using a cross-sectional research design. The study used two main instruments: a questionnaire administered to participants and a digital sphygmomanometer, which is used to measure blood pressure according to a medical diagnosis. Data analysis in this study was carried out using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software. The study population consisted of individuals aged 60 years and over who were treated at the Lempake Health Centre. A total of 121 individuals were included in the population, and a sample of 102 people was obtained using a stratified random sampling technique. The chi-square statistical test was carried out with a correlation coefficient  $\alpha$  set at 0.05.

***Results:*** Statistical analysis yielded a p-value of 0.000, which is less than the predetermined significance level of 0.05. Based on these findings, it can be concluded that there is a statistically significant relationship between diet and the prevalence of hypertension in the elderly at the Lempake Health Centre.

***Benefit:*** This research is expected to add insight into the reduction of hypertension associated with hypertension factors, especially dietary patterns.

***Keywords:*** Diet, Hypertension, Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi, kondisi medis yang terus-menerus, lazim di antara sebagian besar populasi lansia. Perawatan khusus ini merupakan salah satu faktor risiko signifikan yang terkait dengan kondisi kardiovaskular, termasuk gagal jantung, stroke, dan penyakit arteri koroner. Menurut pedoman yang diberikan oleh Joint National Committee on Hypertension (JNC 7), hipertensi yaitu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg, dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Lusiyana, 2020).

Berdasarkan laporan tahun 2018 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diindikasikan bahwa sekitar satu miliar orang secara global mengalami hipertensi, dengan angka proyeksi 7,5 juta kematian, kira-kira 12,8% dari jumlah total kematian., disebabkan oleh kondisi ini. Populasi global orang lanjut usia saat ini diperkirakan melebihi 629 juta, dan proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2025, demografis ini diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar (Langingi, 2021).

Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia, seperti yang ditunjukkan oleh temuan Riskesdas 2018, tergolong tinggi. Secara khusus, hipertensi mempengaruhi 45,9% individu berusia 25,8% di antara individu berusia 55-64 tahun, 57,6% di antara individu berusia 65-74 tahun, dan 63,8% di antara seseorang yang berusia 75 tahun ke atas.. Perlu dicatat bahwa hanya 36,8% dari kasus ini telah didiagnosis oleh profesional kesehatan, menunjukkan proporsi yang signifikan dari kasus hipertensi yang tidak terdiagnosis dalam masyarakat, terhitung 63,2% dari total (Riskesdas, 2018).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur tahun 2021 hipertensi masih menjadi isu kesehatan yang penting di Kalimantan Timur dengan jumlah penderita 206.848 jiwa dan sampai kini pun hipertensi menjadi penyakit yang banyak diderita terutama di Kota Samarinda dengan jumlah penderita yaitu 48.849 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan data rekapitulasi kasus hipertensi di Puskesmas Lempake Kota Samarinda pada tahun 2022 hipertensi masuk dalam 10 besar penyakit dengan penderita paling banyak di Puskesmas Lempake dengan jumlah total keseluruhan pasien hipertensi pada lansia yaitu 739 orang, dengan laki-laki yaitu sejumlah 312 orang dan perempuan sejumlah 427 orang.

Faktor pola makanan telah diidentifikasi sebagai salah satu elemen yang berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi. Dalam konteks penduduk lanjut usia, pola makan mereka dianggap sebagai sarana untuk mengatur frekuensi dan komposisi asupan makanan, dengan tujuan mencapai profil gizi seimbang untuk mendukung pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan. Frekuensi dan kuantitas asupan makanan memainkan peran penting dalam menjaga pola makan seimbang di kalangan penduduk lanjut usia, yang harus mematuhi praktik diet sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Asupan makanan lansia harus selaras dengan keadaan fisiologis dan kebutuhan pribadi mereka, memastikan keseimbangan antara konsumsi makanan yang tidak memadai dan berlebihan (Dieny et al., 2019).

Penelitian terkait menurut Roza (2019) perilaku makan pada lansia umumnya seringkali, orang mengambil bagian dalam konsumsi makanan yang memiliki kandungan garam tinggi, menggunakan bahan penyedap, memasukkan santan, dan menikmati gorengan sebagai camilan., serta mengkonsumsi teh dan telur dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol pada lansia. Hasil penelitian Machus et al (2020) menunjukkan bahwa pola makan merupakan perilaku yang dapat dipengaruhi asupan gizi yang akan mempengaruhi kesehatan seseorang.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan di wilayah Puskesmas Lempake Kota Samarinda pada tahun 2022 bahwa sebagian besar lansia mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak baik, seperti konsumsi makanan berlemak dan makanan tinggi garam secara berlebihan. Hasil wawancara penulis turun langsung ke posyandu untuk melakukan wawancara terhadap beberapa lansia menyampaikan bahwa makanan kurang serat adalah makanan yang mereka konsumsi untuk setiap harinya dengan jumlah yang terbilang cukup banyak.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif karena melibatkan pengumpulan dan penyajian data. Penelitian ini memakai metodologi desain penelitian *cross-sectional*. Dengan melakukan pengukuran atau pengamatan secara bersamaan. Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama: kuesioner yang diberikan kepada para peserta dan sphygmomanometer digital yang digunakan untuk menilai tekanan darah sesuai dengan diagnosa medis. Studi ini menggunakan metodologi *non-probability sampling*, khususnya menggunakan *stratified random sampling* untuk menentukan ukuran sampel berdasarkan penerapan rumus Slovin. Penelitian ini memperoleh sampel penelitian yang terdiri dari 102 responden. Uji *chi-square* digunakan sebagai metode analisis statistik dalam penelitian ini.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil

#### 3.1.1. Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	35	34,3
Perempuan	67	65,7
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Berlandaskan data yang disajikan pada Tabel 1, jumlah total responden adalah 102 orang. Di antara responden tersebut, ada 35 laki-laki, terhitung 34,3% dari total, dan 67 perempuan, mewakili 65,7% dari total.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-65 tahun	49	48.0%
66-70 tahun	25	24.5%
71-75 tahun	14	13.7%
76-84 tahun	14	13.7%
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Berlandaskan tabel 2 jumlah responden yang paling banyak yaitu usia 60-65 tahun sejumlah 49 orang dengan presentase sebesar (48%). Kemudian untuk posisi kelompok usia terendah ada pada kelompok usia 71-75 tahun dan 76-84 tahun sejumlah masing-masing 14 orang dengan persentase (13,7%).

Pada penelitian ini dilakukan analisis usia dengan mengkategorikan partisipan ke dalam kelompok usia dengan interval lima tahunan. Secara khusus, kategori usia mencakup individu berusia 60-65 tahun, 66-70 tahun, 71-75 tahun, dan 76-84 tahun. Distribusi usia penduduk dapat dikategorikan berdasarkan interval satu tahun atau lima tahun, yang berfungsi untuk memfasilitasi analisis usia, seperti yang ditunjukkan oleh data demografis.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan**

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak baik	60	58,8
Baik	42	41,2
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Dalam penelitian ini, kuesioner tentang kebiasaan diet lansia yang mengonsumsi beberapa makanan penyebab hipertensi diberikan. Berdasarkan tabel 3.3, mayoritas responden memiliki pola makan yang kurang baik yaitu 60 orang (58,8%) dan yang baik yaitu 42 orang (41,2%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi**

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi	67	65,7
Tidak Hipertensi	35	34,3
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan kejadian hipertensi didapatkan hasil 67 orang (65,7%) dengan kategori hipertensi dan 35 orang (34,3%) dengan kategori tidak hipertensi. Data Hipertensi pada penelitian dilakukan pemeriksaan sesuai dengan diagnosa dokter dan dikonfirmasi kebenarannya melalui laporan buku kesehatan lanjut usia

### 3.1.2 Analisis Bivariat

**Tabel 5 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake**

Kategori Pola Makan Responden	Kejadian Hipertensi				Total	<i>p.value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	N	%		
<b>Tidak baik</b>	57	95,00%	3	5,0%	60	0,000
<b>Baik</b>	10	23,8%	32	76,2%	42	
<b>Total</b>	67	65,7%	35	34,3%	100%	

Tabel 5 memperlihatkan bahwa pola makan tidak baik dengan kejadian tidak hipertensi sejumlah 3 orang (5,0%) dan mayoritas responden dengan pola makan tidak baik mempunyai hipertensi yaitu 57 orang (95,0%). Kategori pola makan baik dengan kejadian tidak hipertensi sebanyak 32 orang (76,2%) dan pola makan baik dengan kejadian hipertensi sebanyak 10 orang (23,8%).

### 3.2. Pembahasan

Analisis menggunakan uji statistik chi-square menghasilkan p-value 0,000 atau  $p < 0,05$ , menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dan prevalensi hipertensi pada populasi lanjut usia di Puskesmas Lempake. Responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik karena masih banyak mengonsumsi makanan yang digoreng dan bersantan., tidak membatasi konsumsi garam dalam sehari, karena pada lansia antara lain terjadi kemunduran fungsi tubuh

di mana indera perasa terganggu, yaitu. rentan terhadapnya menggunakan banyak bumbu.

Responden yang memiliki pola makan baik karena selalu makan 3x dalam sehari, mengurangi konsumsi minuman bersoda, lansia juga suka makan mentimun karena telah mengetahui manfaat mentimun dalam hubungannya dengan tekanan darah tinggi, orang lanjut usia lebih suka mengonsumsi mentimun, buah, dan sayuran setiap hari daripada minum obat.

Responden dengan kriteria pola makan baik tetapi masih menderita hipertensi hal ini dikarenakan Peserta terlibat dalam tindakan merokok. Meski menjaga asupan makanan yang cukup, mereka yang merokok bisa saja mengalami peningkatan tekanan darah akibat pengaruh nikotin yang terkandung dalam rokok.

Responden yang memenuhi kriteria pola makan yang buruk tetapi tidak menderita hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini, seperti responden yang mengonsumsi obat penurun tekanan darah dan berolahraga secara teratur untuk memperlancar peredaran darah dan mencegah hipertensi.

#### **4. SIMPULAN DAN SARAN**

##### **4.1. Simpulan**

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan antara pola makan dan prevalensi hipertensi pada populasi lansia di Puskesmas Lempake. Kesimpulan ini diambil berdasarkan analisis statistik menggunakan uji chi-square yang menghasilkan p-value sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

##### **4.2. Saran**

Diharapkan bagi tenaga kesehatan dan kader lansia untuk melakukan penyuluhan tentang pola makan terhadap penyakit hipertensi, dapat diberikan dalam bentuk leaflet yang disediakan di Puskesmas. Bagi peneliti selanjutnya dapat lebih memajukan penelitian ini untuk mencapai kesempurnaan. Peneliti menyarankan dan mengantisipasi bahwa penyelidikan di masa depan harus mengeksplorasi faktor penentu yang mempengaruhi hipertensi di antara populasi lansia melalui analisis komparatif dari dua lokasi berbeda dan penggunaan beragam metodologi, dengan tujuan untuk meningkatkan ketelitian dan kelengkapan penelitian ini.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi dan publikasi mahasiswa sebagai bagian dari proyek KDM (Kerja Sama Dosen dan Mahasiswa) di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Lempake Samarinda yang telah memberikan kemudahan dan bantuan sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

#### **6. DAFTAR RUJUKAN**

- Asmah, N., Syam, Y., & Arafat, R. (2022). Penerapan Terapi Alternatif Komplementer Bekam dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 855-862.
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044-1050.
- Febriyanto, K., Sunarti, S., & Rachman, A. (2019). Pengabdian Masyarakat Melalui Pemanfaatan Jalan Terapi pada Lansia di Desa Sumber Sari, Kutai Kartanegara. *Sarwahita*, 16(02), 167-174.
- Heryana, A. (2020). *Buku Ajar Metodologi Penelitian pada Kesehatan Masyarakat*. Bahan

Ajar Keperawatan Gigi, June, 75.

- Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194-201.
- Ikrimah, I. (2022). Pengaruh Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin (Doctoral dissertation, Universitas islam Kalimantan MAB).
- Nurkhalizah, S., Rochmani, S., & Septimar, Z. M. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 118-124.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* Cetakan ke-3. Pt. Rineka Cipta.
- Roza Agustin, R. A. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Stikes Perintis Padang).
- Sumangkut, S., Supit, W., & Onibala, F. (2013). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Diabetes Melitus Tipe-2 Di Poli Interna Blu. rsup. Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Sholichah, M. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Studi Cross Sectional di Desa Banjaragung, Kecamatan Puri, Kabupaten Mojokerto (Doctoral dissertation, Stikes Bina Sehat PPNI).

# Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lempake

*by* Alda Karintia Saputri

---

**Submission date:** 14-Aug-2023 03:24PM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2145608021

**File name:** Naskah\_Publikasi\_Alda\_Karintia\_Saputri\_1911102413127.docx (21.92K)

**Word count:** 2192

**Character count:** 14135

## Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lempake

### ORIGINALITY REPORT

<b>25%</b> SIMILARITY INDEX	<b>23%</b> INTERNET SOURCES	<b>16%</b> PUBLICATIONS	<b>7%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>ejurnal.ung.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>jurnal.stikesphi.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>dspace.umkt.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>journal.universitasbumigora.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Festy Ladyani Mustofa, Neno Fitriyani Hasbie, Muhammad Dwi Roynaldo. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2022</b> Publication	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>journal.formosapublisher.org</b>	