

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
LINGKUNGAN PARIGI**

KARYA TULIS ILMIAH

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan pada jenjang Pendidikan Diploma III Keperawatan*



Disusun oleh:

Rena Siti Nurlatifah

NIM 1902495

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS DI SUMEDANG**

2022

GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
LINGKUNGAN PARIGI

Oleh :

Rena Siti Nurlatifah

Sebuah Karya Tulis Ilmiah yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan

© Rena Siti Nurlatifah 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Rena Siti Nurlatifah Nim 1902495 dengan judul Gambaran Pola makan pada Lansia dengan Hipertensi di Lingkungan Parigi, telah dipertahankan di depan dewan penguji Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang pada tanggal

Dewan Penguji

Ketua penguji,



Dedah Ningrum, S.K.M., M.K.M

NIP. 197101081993032002

Penguji Anggota 1,



Dewi Dolifah, M.Kep., Ners

NIP. 197501202000032001

Penguji Anggota 2,



Sifa Rini Handayani, S.S., M.Si

NIPT. 920200819850806201

Mengetahui,

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Dewi Dolifah, M.Kep., Ners
NIP. 197501202000032001

GAMBARAN POLA MAKAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI LINGKUNGAN PARIGI

Rena Siti Nurlatifah¹, Dewi Dolifah², Sifa Rini Handayani³

ABSTRAK

Hipertensi salah satu penyakit tidak menular yang saat ini telah menjadi prioritas oleh dunia kesehatan (Akbar, 2020). Semakin meningkatnya usia maka semakin rentan terhadap penyakit salah satunya yang sering terjadi terhadap lansia yaitu hipertensi. Pola makan salah satu upaya dalam pencegahan dalam menjaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada lansia penderita hipertensi di Lingkungan Parigi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Untuk menentukan responden menggunakan teknik total *sampling* serta untuk pengumpulan data menggunakan kuisioner. Hasil dari penelitian ini yaitu jenis makanan yang sering dikonsumsi adalah nasi, makanan yang mengandung natrium tinggi seperti ikan asin, makanan yang digoreng, tetapi kurangnya mengkonsumsi buah dan sayuran. Frekuensi makan dari setiap individu hanya 2 kali dalam sehari. Kesimpulannya bahwa pola makan lansia dengan hipertensi di Lingkungan Parigi berada pada kategori buruk sebanyak 28 orang (62%), yang disebabkan karena ketidakdisiplinan dalam pengaturan pola makan terutama diet rendah garam. Dalam penelitian ini peneliti menyarankan untuk melakukan pendidikan kesehatan khususnya pada lansia terkait menjaga pola makan yang baik bagi penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia Pola Makan

DESCRIPTION OF DIETING IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE PARIGI ENVIRONMENT

Rena Siti Nurlatifah¹, Dewi Dolifah², Sifa Rini Handayani³

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that has become a priority for the health world (Akbar, 2020). The increasing age, the more susceptible to disease, one of which often occurs in the elderly, namely hypertension. Diet is one of the efforts in prevention in maintaining health. This study aims to determine the description of the diet in the elderly with hypertension in the Parigi environment. This research uses descriptive quantitative method. To determine the respondents using a total sampling technique and to collect data using a questionnaire. The results of this study are the types of food that are often consumed are rice, foods that contain high sodium such as salted fish, fried foods, but lack of consuming fruits and vegetables. The frequency of eating from each individual is only 2 times a day. The conclusion is that the eating pattern of the elderly with hypertension in the Parigi Environment is in the bad category as many as 28 people (62%), which is due to indiscipline in eating patterns, especially a low-salt diet. In this study, researchers suggest to conduct health education, especially for the elderly, regarding maintaining a good diet for people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly Diet

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	4
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR BAGAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1. Konsep Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Pola Makan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Komponen Pola Makan	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor Mempengaruhi Pola Makan	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Membentuk Pola Makan yang Baik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Batasan- Batasan Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Etiologi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Klarifikasi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Tanda dan Gejala	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
2.3.6 Penatalaksanaan Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka konsep	Error! Bookmark not defined.

2.6 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Responden	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Langkah Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Pengolahan data dan Analisa data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Jenis Makan	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Frekuensi Makan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia. Error! Bookmark not defined.	
4.2.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Distribusi frekuensi jenis kelamin	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Distribusi pola makan pada lansia dengan hipertensi Error! Bookmark not defined.	
4.3 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	8
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Akbar, H., Rahmawati Hamzah, S., Royke Calvin Langingi, A., Masyarakat, K., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, I., & DIII Kebidanan, P. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1), 194–201.
- Astria, K. (2018). *Jurnal Mandiri: Ilmu Pengetahuan, Seni, dan teknologi* 2(1), 1-22, 2018.
- Azhari, M. A. (2017). Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. DOI:10.30604/jika.v2i1.29.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dafriani, P. (2019). *Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi*. 98, ISBN 978-602-5994-36-4.
- Fadliyati, R. (2019). Metode Keperawatan dan Fisioterapi. *Bandung*, 2 No.1, 38–66.
- Huda, M (2019). Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda.
- Imran (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif. 10.31294/ijse.v5i1.5861.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Hipertensi Sunarto Kadir. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.

- Lestari, P. W., Srimati, N., Istianah, I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dosen Rumpun Ilmu Kesehatan Tentang Pengetahuan Etik Penelitian. *17-Article Text-23-1-10-20190628*. 408–414.
- Manoppo, E.J., Masi, G.M., Silolonga, W. (2018). Hubungan Peran Perawat Sebagai Edukator dengan Kepatuhan Penatalaksanaan Hipertensi Di Puskesmas Tahuna Timur (e-Kp) 6(1), 1-8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/19476/19027>
- Pratiwi Aprilia Yudi, S. D. (2018). Kelelahan Dan Kesehatan Kerja Nelayan Tahun 2018. *Kelelahan Dan Kesehatan Kerja Nelayan Tahun 2018*, 2(2).
- Purwati, N., Wibowo, T. H., & Khasanah, S. (2021). *Study Pola Makan Pasien Hipertensi Literature Review*. 862–868.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Raco, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Restianingsih, U. (2014). *Gambaran Klinis Pasien*. 6–20. [http://repository.ump.ac.id/9217/3/Umi Restianingsih BAB II.pdf](http://repository.ump.ac.id/9217/3/Umi%20Restianingsih%20BAB%20II.pdf)
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70. <http://jurnalhikmah.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/download/10/13>.
- Rohayani, L. (2019). Ekspolari Pengalaman Kepala Ruangan dalam Dalam Melaksanakan Fungsi Manajemen. *journals of Ners Community*. 10(1). 74-84. [https://doi.org/10.5281/j ners community.v10i1.852](https://doi.org/10.5281/j%20ners%20community.v10i1.852).
- Sari, N. P. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Siregar M. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dengan

Semangat Kerja Pada Karyawan Bank Mandiri Cabang Balige. *Jurnal Diversita*, 5 (1) Juni (2019) ISSN 2461-1263 (Print) ISSN 2580-6793 (Online)
DOI: <http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v5i1.2471>.

Sumaryati, M. (2018). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Keluarga Ny”M” Dengan Hipertensi Dikelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 6(2), 6–10.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v6i2.54>.

Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., Nelwan, J. E., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara. *Kesmas*, 7(5), p6.

Tarigan, A. R., Lubis, Z., S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun. doi: 10.24252/jkesehatan.v11i1.5107.

Yusuf, M. (2018). Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan* Vol. 7 No. 1. Januari – Juni 2018 (17-23).

Zaenurrohmah, D. H. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2017), 174–184. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184>.

Zakariah, M.A., Zakariah, KHM., Afriani, V. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. *Research and Development (R and D)*.
books.google.com

