

SYSTEMATIC REVIEW HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

*Emi Inayah Sari Siregar
Poltekkes Kemenkes Medan
Email : nayaegal@gmail.com*

ABSTRACT

Introduction: One of the risk factors for hypertension is the wrong dietary habits. The habit of consuming fast food, foods that contain preservatives, sodium and high fat foods are examples of wrong dietary habits. **Objective:** To conduct a systematic review of the relationship of dietary habits with the incidence of hypertension in the elderly based on a study of the last 5 years. **Design:** Systematic Review. **Sources of comprehensive electronic data searches** were conducted on Pubmed, Google Scholar, Garuda Portal and Mendeley. **Review Method:** The keywords used in this study are “dietary habit” AND “incidence of hypertension” AND “elderly”. The inclusion criteria used in this study are: (1) the population is elderly with hypertension, (2) not research articles with intervention, (3) articles published in 2016-2021, (4) open access free full text, (5) International reputation such as: Scimago and indexed Nationally such as: Garuda and Sinta and (6) articles in Indonesian and English. **Results:** The number of 9 journals reviewed by researchers showed that most diets cause hypertension in the elderly, such as diets with high sodium intake, intake of fatty foods and consumption of fermented foods or drinks. **Conclusion:** there is a relationship between dietary habits and the incidence of hypertension in the elderly based on empirical studies of the last five years. **Suggestion:** the results of this study are expected to be used as information material about a good diet for the elderly so that the incidence of hypertension can be prevented.

Keywords: Dietary Habits, Hypertension Incidence, Elderly

ABSTRAK

Pendahuluan: Salah satu faktor resiko penyebab penyakit hipertensi adalah pola makan yang salah.. Kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji, makanan yang mengandung pengawet, makanan bernatrium dan berlemak tinggi merupakan contoh pola makan yang salah. **Tujuan:** Untuk melakukan systematic review hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia berdasarkan studi 5 tahun terakhir. **Desain:** Systematic Review. **Sumber dari data elektronik yang komprehensif pencarian** dilakukan di Pubmed, Google Scholar, Portal Garuda dan Mendeley. **Metode Review:** Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, “dietary habit” AND “incidence of hypertension” AND “elderly”. Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (1) populasi merupakan lansia penderita hipertensi, (2) bukan artikel penelitian dengan intervensi, (3) artikel yang dipublikasi tahun 2016-2021, (4) open acces free full text, (5) Bereputasi Internasional seperti : Scimago dan terindex Nasional seperti : Garuda dan Sinta dan (6) artikel dalam bahasa Indonesia maupun Inggris. **Hasil:** Jumlah dari 9 jurnal yang telah direview oleh peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan dapat menyebabkan hipertensi pada lansia, seperti pola makan dengan asupan tinggi natrium, asupan makanan berlemak dan konsumsi makanan atau minuman yang difermentasikan. **Kesimpulan:** terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia berdasarkan studi empiris lima tahun terakhir. **Saran:** hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi mengenai pola makan yang baik bagi lansia sehingga kejadian hipertensi dapat dicegah.

Kata Kunci: Pola Makan, Kejadian Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Menua adalah suatu proses alamiah yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan). Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, lansia lebih rentan terkena berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain (Kholifah, 2016).

Kelompok lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal. Tekanan darah normal sebesar 120-139 mmHg untuk sistol dan 80-89 mmHg untuk diastol (Abdurrachim, et.al, 2017).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019 dalam Hariawan dan Tatisina, 2020).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari tahun 2013 sebesar 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana orang yang tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas). Hipertensi sering dikatakan sebagai *the silent diseases*. Faktor resiko hipertensi dibagi menjadi 2 golongan yaitu hipertensi yang tidak bisa diubah dan hipertensi yang dapat diubah. Hipertensi yang dapat diubah meliputi merokok, obesitas, gaya hidup yang monoton, aktivitas fisik, asupan

natrium, kadar kalium rendah dan stres. Hipertensi yang tidak dapat dirubah meliputi usia, jenis kelamin, suku bangsa, faktor keturunan (Agustina et al., 2016).

Penyakit hipertensi atau darah tinggi yang merupakan permasalahan yang sering terjadi pada kebanyakan lansia (Muhammadun, 2010). Penyakit tekanan darah tinggi salah satunya disebabkan oleh kesalahan pada perilaku pola makannya. Penyebab dari kesalahan perilaku pola makan pada hipertensi antara lain makanan dalam bentuk siap saji, makanan yang mengandung pengawet, mengkonsumsi makanan yang mengandung garam atau natrium, makan-makanan yang berlemak (Permenkes RI No. 14, 2014). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh komisi nasional lansia bahwa perilaku pola makan yang akan dianalisis yang beresiko hipertensi yaitu kebanyakan konsumsi makanan asin. Perilaku pola makan pada golongan lansia yang beresiko, terjadi pertambahan persentase dari tahun 2010 sampai tahun 2014, perilaku makan makanan asin bertambah banyak sebesar 1,7% (Budianto, 2014).

Nelwa (2019) menjelaskan bahwa upaya penanganan penyakit hipertensi bisa dilakukan menggunakan cara menjaga perilaku pola makan lansia, tidak mengkonsumsi makanan asin atau mengandung banyak garam dan makanan berlemak. Selain itu harus mengkonsumsi makanan cukup mengandung kalium, buah dan sayur serta menghindari makanan olahan dalam bentuk kaleng dan dalam bentuk siap saji.

METODE PENELITIAN

1. Strategi pencarian *literature*

- *Framework* yang digunakan Carayang digunakan untuk mencari artikel adalah PICOS *framework*, yaitu:

1) *Population/problem, systematic review* dalam mencari populasi atau masalah adalah jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan tema penelitian yakni kejadian hipertensi pada lansia.

2) *Intervention*, yaitu menggunakan artikel tanpa ada intervensi. Untuk artikel yang menggunakan intervensi akan dikeluarkan.

3) *Comparison*,

penatalaksanaan pembanding penelitian ini adalah tidak ada faktor pembanding.

4) *Outcome*, hasil penelitian ini adalah adanya keterkaitan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

5) *Study design*, yang diterapkan dalam jurnal yang akan direview peneliti adalah *prospective cohort, cohort whi observational study, cross sectional study*.

6) - Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) guna untuk memperbanyak atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mudah dalam menentukan artikel atau jurnal. “*Dietary habit*” AND “*incidence of hypertenysion*” AND “*elderly*” adalah Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini.

- Database atau *search engine*

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari artikel atau jurnal yang telah disusun oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang berupa artikel atau jurnal yang berhubungan dengan topik dan dilakukan menggunakan *database* melalui *Pubmed, Google Scholar, e-Resources* Perpusnas, Garuda dan *Mandelely*.

2. Kriteria inklusi dan eksklusi

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

| Kriteria | Inklusi |
|----------------------------|--|
| Population/ problem | Jurnal internasioanal dan nasional yang berkaitan dengan topik penelitian adalah kejadian hipertensi pada lansia |
| Intervention | Tidak ada intervensi |
| Comparation | Tidak ada faktor pembanding |
| Outcome | Adanya hubungan perilaku pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia |

| | |
|---------------------|---|
| Study design | <i>Prospective cohort, Cohort WH Observational Study, Cros sectional study.</i> |
| Tahun terbit | Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2016. |
| Bahasa | Bahasa Indonesia dan bahasa inggris. |

3. Seleksi studi dan penilaian kualitas

Hasil pencarian dan seleksi studi

Berangkat dari hasil pencarian *literature* melalui publikasi *Pubmed, Google Scholar, e-Resources* Perpusnas, Garuda dan *Mandelely*. Pencarian menggunakan kata kunci “*dietary habit*” AND “*incidence of hypertension*” AND “*elderly*” penulis menemukan 173.258 Jurnal kemudian atau disaring kembali, dimana terdapat 26.419 jurnal yang setakar dengan ketentuan inklusi yaitu terbitan 2016 ke atas yang berupa bahasa indonesia dan bahasa inggris. Kemudian, jurnal dipilah kembali berdasarkan inklusi yang sudah ditentukan oleh peneliti, seperti jurnal dengan judul penelitian yang bersinggungan ataupun memiliki tujuan penelitian yang selaras dengan penelitian ini dengan mengidentifikasi abstrak pada jurnal-jurnal tersebut. Jurnal yang tidak memenuhi kriteria tersebut maka dieksklusi.

HASIL PENELITIAN

Hasil literatur ini mencantumkan data yang signifikan sesuai dengan penelitian. Penyusunan penulisan tugas akhir hasil literatur ini, **Eksklusi** mencantumkan ringkasan masing-masing hasil dari artikel yang tersaring dalam bentuk tabel yang di bawahnya terdapat penjelasan arti dari sebuah tabel lengkap dengan trendnya dalam bentuk paragraf (Nursalam, 2020). Penelitian Lee & Park (2018) dengan judul *Diet-Related Risk Factors for Incident Hypertension: A 10-Year Follow-Up: Design, Prevalence, and Epidemiology Study*, menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan

kejadian hipertensi. Penyebab tersebut antara lain makanan asin, obesitas, asupan makanan dan minuman tinggi alkohol, status merokok dan riwayat keluarga dengan rincian dari asupan tinggi alkohol. Uji statistik menunjukkan nilai $p=0,06$, responden yang obesitas menunjukkan nilai $p=0,0001$ dan responden dengan status merokok menunjukkan nilai $p=0,41$. Selanjutnya penelitian Shi *et al.* (2018) dengan judul *dietary patterns associated with hypertension risk among adults in Thailand: 8-year findings from The Thai Cohort Study*. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa didapatkan 1831 peserta dengan kejadian hipertensi. Pada variabel pola makan hasil dibagi menjadi 2 bagian yaitu 'Modern' dan 'Prudent'. Hasil dari pola makan 'Modern' seperti (makanan yang dipanggang atau dihisab, makanan instan, makanan kaleng, buah atau sayur yang difermentasikan, makan fermentasi, minuman ringan, dan makanan yang digoreng) dengan uji logistik menunjukkan nilai $OR = 1,51$, $p = 0,001$ yang artinya ada diantara hubungan perilaku pola makan *modern* terhadap kejadian hipertensi. Hasil dari pola makan 'Prudent' seperti (makanan kedelai, susu, buah dan sayur) dengan uji logistik menunjukkan nilai $OR = 0,93$, $p = 0,670$ dengan artian tidak terdapat pengaruh pola makan *prudent* dengan kejadian hipertensi.

Adapun Penelitian Widiyanto *et al.* (2018) dengan judul hubungan pola makan dan *life style* dengan persentase angka kejadian hipertensi pralansia dan lansia di wilayah kerja puskesmas 1 Kembaran. Hasil penelitiannya dijelaskan bahwa total pralansia dan lansia sebanyak 50 orang, dimana pralansia sebanyak 21 orang dan lansia sebanyak 29 orang. Hasil dari peneliti berdasarkan variabel hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi dan tidak hipertensi. Dari hasil yang didapatkan bahwa pralansia lebih banyak terjadi hipertensi sebesar 61,9% dan lansia terjadi hipertensi sebesar 51,7%. Hasil dari penelitian berdasarkan variabel pola makan bahwa pralansia dengan pola makan baik sebesar 76,2% dan lansia dengan pola makan baik sebesar 58,6%. Hasil dari variabel gaya hidup pada pralansia lebih banyak dengan gaya hidup baik sebesar 57,1% dan lansia dengan gaya hidup tidak baik sebesar 55,2%. Hasil dari analisis pola makan dengan kejadian hipertensi ditemukan

dengan nilai $p=0,003$ lebih rendah dari nilai $\alpha (0,05)$. Hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi. Hasil dari analisis gaya hidup dengan kejadian hipertensi mencapai nilai $p=0,023$ lebih kecil dari nilai $\alpha (0,05)$, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Selanjutnya Penelitian Subkhi dan Isnaeni (2016) dengan judul keterlibatan pola makan pada kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo, dengan jumlah responden sebanyak 75 orang. Berdasarkan pola makan lansia sebesar 21 responden dengan pola makan baik (28,0%), 52 responden memiliki pola makan cukup baik (69,3%), dan 2 responden dengan pola makan kurang baik (2,7%). Berdasarkan hipertensi yang dialami oleh lansia terdapat responden yang paling dominan terjerat hipertensi stadium 1 sebanyak 42 responden (56,0%), dan paling rendah stadium 3 sebanyak 7 responden (9,3%). Berdasarkan hasil pengamatan yang diperoleh dari nilai probabilitas (p) = 0,000 itu sama dengan Korelasi Rank Spearman = -0,408. Berdasarkan nilai $p=0,000$ lebih rendah dari pada nilai $\alpha (0,05)$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak dan diketahui pengaruh yang sangat kental antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Posayandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo.

Penelitian Manik dan Wulandari (2020) dengan judul penyebab pola makan pada kejadian hipertensi pada anggota pralansia di wilayah kerja Puskesmas Parompong. Hasil penelitian didapati jumlah responden sejumlah 40 orang anggota pralansia dan ditemukan terdapat makanan yang berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu karbohidrat C dengan nilai $p=0,000$ lebih rendah dari pada nilai $\alpha (0,05)$, lauk hewani A dengan nilai $p=0,005$ lebih rendah dari pada nilai $\alpha (0,05)$, lauk hewani C dengan nilai $p=0,034$ lebih rendah dari pada nilai $\alpha (0,05)$, dan penyedap makanan menunjukkan nilai $p=0,017$ lebih rendah dari pada nilai $\alpha (0,05)$. Dimana nilai *p-value* lebih rendah dari nilai $\alpha (0,05)$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Penelitian Wijaya *et al.* (2020) dengan judul pengaruh gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa dari jumlah responden

sebanyak 74 orang terdapat responden dengan kebiasaan merokok sebanyak 17 responden (23,0%) yang positif hipertensi dan 6 responden (8,5%) tidak mengalami hipertensi. Hasil analisis uji *Chi Square* ditemukan nilai $p=0,031$ lebih rendah dari pada nilai α (0,05), yang artinya ada hubungannya juga antara kebiasaan atau kecanduan merokok dengan kejadian hipertensi. Dari hasil berdasarkan kebiasaan aktivitas fisik terdapat 36 responden (48,6%) yang mengalami hipertensi dan 31 responden (41,9%) yang tidak mengalaminya. Hasil analisis uji *Chi Square* menghasilkan nilai $p=0,619$ lebih tinggi dari α (0,05) itu berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Sedangkan berdasarkan kebiasaan konsumsi garam dapur terdapat 37 responden (50,0%) yang positif terjerat hipertensi dan 21 responden (28,4%) tidak terkena hipertensi. Hasil analisis uji *Chi Square* menghasilkan nilai $p=0,006$ lebih rendah dari nilai α (0,05) yang artinya terdapat pengaruh kebiasaan konsumsi garam dapur dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan variabel terlalu sering mengkonsumsi makanan berlemak, terdapat 27 responden (37,8%) yang positif mengalami hipertensi dan 4 responden (5,4%) tidak menderitanya. Hasil analisis uji *Chi Square* menghasilkan nilai $p=0,000$ lebih rendah dari nilai α (0,05) dengan kesimpulan terdapat pengaruh antara terlalu sering mengkonsumsi lemak dengan kejadian hipertensi.

Penelitian Ilham *et al.* (2019) dengan judul hubungan status gizi, pola makan dan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang menghasilkan 62,7% lansia terkena hipertensi, dan 47,5% memiliki status gizi lebih. Sebagian besar 76,3% lansia dengan sering mendapatkan asupan lemak sering, 78,0% memiliki natrium sering, 83,1% memiliki pola makan kalium sering, dan 66,1% memiliki riwayat hipertensi pada keluarga. Ada hubungan asupan makan lemak, natrium dan riwayat keluarga pada timbulnya hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Dan tidak ditemukan pengaruh status gizi dan pola makan kalium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Penelitian Arikhman (2019) dengan judul kecenderungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada

lansia di Puskesmas Kinali, Pasaman Barat, menyatakan bahwa lansia yang tergolong pola makannya kurang baik sebesar 53,1%, aktivitas fisik kurang 51,5%. Berdasarkan analisis statistik, ditemukan bahwa ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia.

Adapun penelitian Nurleny dan Kontesa (2021) yang berjudul *Obesitas dan Konsumsi Makanan Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Andalas Padang* menjelaskan bahwa terdapat hubungan konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Dari hasil uji *chi square*, didapatkan 54,2% responden dengan obesitas, 60,4% responden dengan konsumsi makanan beresiko, 63,5% responden yang mengalami hipertensi. Pada hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi, nilai $p=000$ ($p=0.05$).

PEMBAHASAN

Tekanan darah tinggi pada lansia bisa disebabkan oleh faktor pola makan. Hasil penelitian dari 9 jurnal yang telah direview menunjukkan bahwa fakta sebagian besar penderita hipertensi disebabkan oleh faktor pola makan seperti pola makan dengan asupan tinggi natrium, kebiasaan sering mengkonsumsi makanan berlemak, makanan yang digoreng serta konsumsi makanan dan minuman fermentasi (Wijaya *et al.*, 2020; Ilham *et al.*, 2019; Wijaya *et al.*, 2020; Arikhman, 2019; Nurleny dan Kontesa, 2021). Makanan *modern* juga sebagai penyebab faktor hipertensi seperti makanan yang dipanggang, makanan siap saji, dan makanan kaleng dengan nilai OR = 1,51 $p=0,001$ yang artinya terdapat hubungan pola makan *modern* terhadap kejadian hipertensi (Shi *et al.*, 2018).

Pola makan dengan konsumsi lauk hewani yang tinggi lemak juga menyebabkan hipertensi. Selain itu, mengkonsumsi karbohidrat yang mengandung tinggi natrium dan tinggi lemak, susu dan penyedap makanan, menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi (Manik dan Wulandari, 2020). Pralansia dan lansia di wilayah Kerja Puskesmas 1 kembaran menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka terkena hipertensi disebabkan oleh faktor pola makan seperti

makanan tinggi lemak jenuh, makanan mengandung tinggi garam, jarang makan sayur dan buah serta minum dan makan makanan kaleng (Widianto *et al.*, 2018).

Dari fakta berdasarkan pengamatan diatas dan dari sejumlah teori. Volume darah meningkat dan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dikarenakan natrium penyebab tubuh menahan air dan melebihi batas normal tubuh. Akibat dari proses lipogenik di jaringan lemak putih dikarenakan supan tinggi natrium sebabkan hiphertropi sel adiposit, maka jika berkelanjutan bisa menyebabkan saluran darah menyempit dan mengakibatkan kenaikan tekanan darah (Manik dan Wulandari, 2020). Terjadinya tekanan darah tinggi sebagian disebabkan oleh faktor pola makan. Makan banyak mengandung garam dan makanan yang diawetkan serta bumbu-bumbu penyedap makanan yang berlebihan bisa menjadikan tekanan darah meningkat karena kandungan natrium tinggi (Wijaya *et al.*, 2020). Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Pola makan yang tidak baik seperti makanan yang mengandung banyak lemak jenuh, tinggi garam, kurang sayur dan buah serta makanan dan minuman kaleng memicu terjadinya penyakit hipertensi dikarenakan makanan tersebut tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet (Widianto *et al.*, 2018).

Berdasarkan opini, sampai sekarang masih banyak orang yang memakan makanan gorengan sebagai makanan cemilan bahkan sebagai menu utama lauk, konsumsi makanan yang mengandung lemak yang akan mengakibatkan obesitas pada responden, konsumsi makanan asin pada masakan, hal ini dikarenakan masakan akan terasa hambar atau kurang sedap jika sedikit garam. Responden juga masih mengkonsumsi lauk yang digoreng dengan sisa minyak yang telah dipakai berulang kali dan beranggapan bahwa minyak tersebut masih layak digunakan dan minumannya berkafein seperti kopi dan teh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pencarian jurnal yang sudah dijelaskan oleh penulis dalam pembahasan sebelumnya, maka bisa diambil sejumlah kesimpulan sebagai berikut:

1. Terjadinya hipertensi pada lansia disebabkan oleh adanya kesalahan pada pola makan. Kesalahan pola makan antara lain makan yang banyak mengandung garam atau natrium yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, asupan makanan yang tinggi lemak, konsumsi makanan gorengan, makanan dalam bentuk siap saji, makanan atau minuman hasil fermentasi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan diantara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdurrachim, R., Hariyawati, I., & Suryani, N. (2017). Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. *Gizi Indonesia*, 39(1), 37.
2. Arikhman, N. (2012). Kecenderungan Korelasi Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal IPTEKS Terapan*, 6(1), 1–5.
3. Depkes RI, 2015, Profil kesehatan indonesia. Jakarta: Depkes Republik Indonesia. Depkes RI., 2014, Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang, Jakarta.
4. Handayani., 2018, Hubungan Pola Makan dan Kebiasaan olahraga yang baik dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSI Jemursari, *Medical and Health Science Journal*, Vol. 2 No. 1.
5. Ilham, D., Harleni, H., & Miranda, S. R. (2019). Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, Vol 2 No 1, Hal 1–7.
6. Kementerian Kesehatan (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.
7. Kushariyadi, 2019, *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika, hal.19
8. Lee, H. A., & Park, H. (2018). Diet-related risk factors for incident hypertension during an 11-year follow-up: The Korean genome epidemiology study. *Nutrients*, Vol 10 No 8, Hal 1–11.
9. Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, Vol 7 No 2, Hal 43–51.
10. Manik, L. A., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk nursing scientific journal*, 4(2), 228–236.
11. Maryana, A., Bambang, W., 2015, Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan, Jakarta: Kencana.
12. Muhamadun, A.S., 2010, Hidup Bersama Hipertensi. Jogjakart: Tim, hh.57-58.
13. Nugroho, W., 2014, Keperawatan Gerontik & Geriatrik (3rd ed.), Jakarta: EGC.
14. Priyanto, B., 2014, *Pengetahuan Pelayanan Fisik Lanjut Usia*. Diakses dari: www.pjnhk.co.id.
15. Rihiantoro, T., Widodo, M., 2017, Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang, *Jurnal Keperawatan*, Vol. 13 No. 2.
16. Shi, Z., Papier, K., Yiengprugsawan, V., Kelly, M., Seubsman, S., & Sleight, A. C. (2018). Dietary patterns associated with hypertension risk among adults in Thailand: 8-year findings from the Thai

- Cohort Study. *Public Health Nutrition*, 22(2), 307–313.
17. Subkhi, M., & Isnaeni, Y. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. *Journal of the American Heart Association*, 5(2), 1–12.
 18. Sulistyoningsih, H., 2014, Kesehatan Ilmu Gizi, *Graha Ilmu Ruko Jambusari No 7A*, Yogyakarta.
 19. Sutanto, 2015, Cekal (cegah & tangkal) penyakit modern, Yogyakarta: EGC
 20. Triyanto, E., 2014, Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu, Yogyakarta: Graha Ilmu.
 21. Widiyanto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, Vol 1 No 5, Hal 58–67.
 22. Wijaya, I., K, R. N. K., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, Vol 3, No 1, Hal 5– 11.
 23. Suoth, M., Bidjuni, H., Malara, R.T., 2014, Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kawat kabupaten minahasa utara 2014’, *Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, Vol. 2, No. 1, hh.1-10.
 24. Takase, H., Sugiura, T., Kimura, G., Ohte, N., & Dohi, Y. (2015). Dietary Sodium Consumption Predicts Future Blood Pressure and Incident Hypertension in the Japanese Normotensive General Population. *Journal of the American Heart Association*, Vol 4 No 8, Hal 1-7