

ABSTRAK

**GAMBAR POLA MAKAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TAMBAKREJO SURABAYA**

Oleh : Mega Maulidia Rochmania

Pola makan menjadi penentu kejadian hipertensi pada lansia. Pola makan yang tidak seimbang meningkatkan kontraksitas otot pada jantung dan, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Hal ini juga yang menjadi pemicu terjadinya hipertensi pada lansia. Meskipun lansia telah mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin, namun masih memerlukan manajemen pola makan yang seimbang sehingga pola makan hipertensi harus dijaga.pada tahun 2021 sebanyak 5.92%. Data tersebut menunjukkan bahwa saat ini hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Tambakrejo. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan analisis penelitian univariat. Pengambilan sampel menggunakan metode Purposive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2022. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner dapat diketahui bahwa dari 74 responden, yang mengalami hipertensi sebanyak 42 orang (56,8%), lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hipertensi, sebagian besar berusia 60 – 65 tahun (54%), sebagian besar lansia berjenis kelamin laki-laki, hampir setengah reponden pendidikannya SMA berjumlah 21 responden (28%), sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta yang berjumlah 40 responden (54%), sebagian responden mempunyai tingkat pola makan yang tidak baik yaitu sejumlah 50 responden (67%). Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan meningkatkan dan memperbaiki kualitas hidup masyarakat Pencegahan utama pada lansia penderita hipertensi seperti, mengurangi berat badan bagi penderita yang memiliki berat badan besar dan obesitas, hindari minuman yang mengandung alkohol, kurangi atau batasi asupan tinggi natrium atau garam, berhenti merokok, kurangi atau hindari makanan tinggi lemak dan kolesterol tinggi serta olahraga teratur. Manajemen penanganan hipertensi bagi lansia bisa meliputi penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dengan memberikan obat-obatan hipertensi, sedangkan penatalaksanaan non farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup

Kata Kunci : Lansia, Pola Makan, Hipertensi, Diet

ABSTRACT

**DIETARY IMAGES IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION
AT PUSKESMAS TAMBAKREJO SURABAYA**

By : Mega Maulidia Rochmania

Diet is a determinant of the incidence of hypertension in the elderly. An unbalanced diet increases muscle contraction in the heart and, thus, causes an increase in blood pressure. This is also a trigger for hypertension in the elderly. Even though the elderly have taken hypertension medication regularly, they still need a balanced diet management so that the hypertension diet must be maintained. In 2021 it will be 5.92%. These data indicate that currently there is hypertension in the elderly in the Tambakrejo Health Center area. The research design in this study was descriptive with univariate research analysis. Sampling using purposive sampling method. The study was conducted in October 2022. The technique of collecting data using a questionnaire can be seen that of the 74 respondents, who had hypertension as many as 42 people (56.8%), more when compared to respondents who did not have hypertension, most of them were aged 60-65 years. (54%), most of the elderly are male, almost half of the respondents have high school education totaling 21 respondents (28%), most of the respondents work as entrepreneurs, totaling 40 respondents (54%), some respondents have an unhealthy eating pattern. Efforts to prevent hypertension can be done by increasing and improving the quality of life of the community. The main prevention in the elderly with hypertension, such as reducing body weight for patients with large body weight and obesity, avoiding drinks containing alcohol, reducing or limit intake of high sodium or salt, quit smoking, reduce or avoid eating right high fat and high cholesterol and regular exercise. Management of hypertension for the elderly can include pharmacological and non-pharmacological management. Pharmacological management is by giving hypertension drugs, while non-pharmacological management includes lifestyle modification.

Keyword: Elderly, Diet, Hypertension, Diet