

ABSTRAK

Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan *systole* dan *diastole* mengalami kenaikan yang melebihi batas normal. Kepatuhan merupakan tingkat seseorang dalam melaksanakan suatu aturan dan perilaku yang disarankan. Diit hipertensi merupakan cara untuk mencegah terjadinya hipertensi tanpa efek samping, karena menggunakan bahan makanan yang lebih.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dimana peneliti yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia sebanyak 108 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan jumlah 40 orang, menggunakan alat ukur kuisioner, yang bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kepatuhan Diit Hipertensi pada Lansia di Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Hasil penelitian menunjukkan lansia yang patuh terhadap diit hipertensi sebanyak 15 orang (37,5%), responden pada kategori patuh sedang yaitu sebanyak 14 orang (35%) dan responden pada kategori tidak patuh yaitu sebanyak 11 orang (27,5%). Meskipun banyak lansia yang kategori patuh, tetapi masih ditemui dan yang tidak patuh hampir menjadi dominan. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi, kepatuhan diit hipertensi pada lansia harus di perhatikan untuk menjaga tekanan darah.

Solusi untuk mengatasi kepathan diit hipertensi yaitu memberikan sebuah informasi tentang pentingnya diit hipertensi dengan pendekatan dan bahasa yang mudan di mengerti.

Kata kunci : lansia, kepatuhan, diit hipertensi