

**GAMBARAN POLA MAKAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA DUSUN JARAKAN KECAMATAN
KALASAN SLEMAN YOGYAKARTA**

“Evita Rey”

Email : reyevita704@gmail.com

INTISARI

Latar belakang : Lansia akan mengalami perubahan fungsi tubuh seperti perubahan pada organ gastrointestinal, indra pengecap dan penciuman. Perubahan tersebut akan berpengaruh terhadap pola atau kebiasaan lansia dalam mengonsumsi makanan pada lansia. Hal ini akan memengaruhi pola makan dan berdampak pada tingkat kesehatan lansia seperti lansia yang mengonsumsi tinggi kolesterol cenderung berlebihan (daging ayam, telur ayam), tinggi natrium (Garam, kecap, mie, telur) dan lemak (kacang tahan, santan).

Tujuan : Penelitian ini adalah mengidentifikasi Gambaran Pola Makan Lansia dengan Hipertensi di Dusun Jarakan Kecamatan Kalasan Sleman Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode cross sectional. Pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling dan data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner food frequency questionnaire semi quantitative. Populasi penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah Dusun jarakan sebanyak 37 orang. Sampel dari penelitian ini sebanyak 33 responden

Hasil : Hasil dari penelitian pola makan berdasarkan frekuensi mengonsumsi makanan pemicu hipertensi, mengonsumsi kolesterol 33 responden (100%) masuk kategori cukup, mengonsumsi natrium 24 responden dalam kategori cukup sedangkan 9 responden dalam kategori rendah, mengonsumsi lemak sebanyak 33 responden (100%) status dalam kategori cukup. Mengonsumsi makanan pencegah hipertensi 33 responden (100%) dalam kategori kurang.

Kesimpulan : Frekuensi jenis konsumsi makanan pemicu hipertensi Tinggi kolesterol, tinggi natrium, tinggi lemak mayoritas Cukup 100% akan tetapi tinggi Protein 27% rendah. Frekuensi lansia hipertensi yang mengonsumsi makanan pencegah hipertensi seperti sayuran, buah-buahan, ikan, dan kacang-kacangan dalam kategori kurang 100%.

Kata Kunci : Pola Makan Lansia, makan pemicu hipertensi, makanan pencegah hipertensi.

**PICTURING OLDER DIETS WITH HYPERTENSION IN THE
WORKPLACE AT JARAKAN VILLAGES, KALASAN SUBDISTRICT,
SLEMAN YOGYAKARTA**

“Evita Rey”

Email : reyevita704@gmail.com

ABSTRACT

Background : The elderly would experience changes in the body function such as changes in the gastrointestinal organ, the sense of taste and smell. Such changes will affect the pattern or habits of the elderly in their consuming food in the elderly. This will affect health and diet of older people such as the elderly who consume high cholesterol tend to be excessive (chicken meat, chicken eggs) high sodium (salt, soy sauce, noodles, eggs) and fat (peanuts, coconut milk).

Objective : The study is identifying images of an older diet with hypertension at Jarakan villages, Kalasan subdistrict, Sleman Yogyakarta

Method : The study is a non-experimental quantitative study, the research design was used is a descriptive by the sectional method of cross sectional. Data retrieval uses a *purposive sampling* technique and data is collected through *questioner food frequency questionnaire semi quantitative*. The study's population is hypertensive patients in Jarakan village as many as 37 people. The sample from this study was 33 respondents.

Result : Results from frequency dietary studies consuming hypertensive foods, hydrating 33 respondents (100%) fall into sufficient category, consume enough sodium of 24 respondents in the low category, consuming fat 33 respondents (100%) status in enough categories. Eating food counter hypertension 33 respondents (100%) in less category.

Conclusion : The frequency of the type of food consumed triggers high-velocity cholesterol hypertension, High sodium, high fat majority is 100% sure but high 27% sodium low. The frequency of hypertensive older people who consume hypertensive foods such as vegetables, fruits, fish and nuts in the less than 100% category.

Keywords : Elderly Diet, eating hypertensive triggers, food prevention of hypertension.