

**GAMBARAN STATUS GIZI PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA PAGUTAN
KABUPATEN PACITAN**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

DEVA NURUL AZIZAH

J 210 170 024

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN STATUS GIZI PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA PAGUTAN KABUPATEN
PACITAN**



PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

DEVA NURUL AZIZAH

J210 170 024

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 100.1774

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul:

**GAMBARAN STATUS GIZI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI POSYANDU LANSIA DESA PAGUTAN KABUPATEN PACITAN**

Oleh:

DEVA NURUL AZIZAH
J 210 170 024

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 21 April 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep
(Ketua Dewan Penguji) 
2. Supratman, SKM., M.Kes., Ph.D
(Anggota I Dewan Penguji) 
3. Kartinah, S.Kep., M.P.H.
(Anggota II Dewan Penguji) 



Dekan,

Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med

NIK.753

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 21 April 2021

Penulis



Deva Nurul Azizah
J 210 170 024

GAMBARAN STATUS GIZI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA PAGUTAN KABUPATEN PACITAN

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang disebabkan oleh masalah pada sistem kardiovaskular dimana kondisi pembuluh darah lelah terus-menerus memompa dengan tekanan keras. Penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit yang mematikan atau disebut juga sebagai *silent killer* karena gejala awal pada penyakit ini tidak dapat diketahui dengan mudah bahkan tanpa gejala. Faktor utama penyebab hipertensi yang saat ini terjadi pada lansia beberapa diantaranya yaitu faktor perubahan gaya hidup serta faktor ketidakseimbangan status gizi. Dimana faktor perubahan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap status gizi dari seseorang. Status gizi yang berubah ditandai dengan meningkatnya berat badan yang secara langsung dapat mempengaruhi tekanan darah. Tujuan: mengetahui bagaimana gambaran status gizi beserta asupan zat gizi pada lansia penderita hipertensi. Metode Penelitian: Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Populasi seluruh lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Pagutan. Sampel penelitian sebanyak 51 responden dengan hipertensi diambil secara *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa pengukuran *Indeks Massa Tubuh* (IMT) serta kuisioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Teknik analisa data menggunakan analisa univariate. Hasil Penelitian: Umur responden rata-rata berusia 60-64 tahun, dengan jenis kelamin perempuan, jumlah penderita hipertensi derajat II sebanyak 48 responden. Hasil IMT gemuk sebanyak 26 dengan asupan karbohidrat lebih sebanyak 27 responden, asupan protein lebih sebanyak 31 responden, dan asupan lemak lebih sebanyak 51 responden.

Kata Kunci : status gizi, hipertensi, lansia.

Abstract

Introduction: Hypertension is a degenerative disease caused by problems in the cardiovascular system where the condition of tired blood vessels constantly pumps with hard pressure. Hypertension disease is one of the deadly diseases or also referred to as *silent killer* because the initial symptoms in this disease can not be known easily even without symptoms. The main factors causing hypertension that currently occur in the elderly are some of them are lifestyle changes and nutritional status imbalance factors. Where lifestyle change factors greatly affect the nutritional status of a person. Changing nutritional status is characterized by increased weight gain that can directly affect blood pressure. Purpose: to know how the description of nutritional status and nutrient intake in elderly people with hypertension. Research Method: This research method is quantitative by using descriptive approach. The entire population of elderly people with hypertension in Posyandu Lansia Pagutan Village. A sample of 51 respondents with hypertension was taken in total sampling. Data collection using research instruments in the

form of Body Mass Index (BMI) measurement and Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) questionnaire. Data analysis techniques using univariate analysis. Research Result: The average age of respondents aged 60-64 years, with female gender, the number of people with hypertension degree II as many as 48 respondents. Fat BMI results as much as 26 with more carbohydrate intake as many as 27 respondents, protein intake more as many as 31 respondents, and fat intake of more as many as 51 respondents.

Keywords: nutritional status, hypertension, elderly.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah dalam pembuluh darah naik secara terus menerus. Semakin tinggi tekanan semakin keras hati untuk memompa (WHO, 2019). Penyebab hipertensi salah satunya karena meningkatnya tekanan darah yang melebihi batas normal yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg, diastolik ≥ 90 mmHg.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menyatakan bahwa sekitar 1,13 miliar penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan data (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2018) didapatkan bahwa 2.360.592 penduduk yang melakukan pengukuran tekanan darah telah terdiagnosa hipertensi. Prevalensi data dari (BPS Kabupaten Pacitan, 2016) penyakit hipertensi di Kabupaten Pacitan dengan jumlah mencapai 10.049 kasus.

Faktor utama penyebab hipertensi yang saat ini terjadi di masyarakat beberapa diantaranya yaitu faktor perubahan gaya hidup serta faktor ketidakseimbangan status gizi. (Pusparani, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melakukan studi pendahuluan dan didapatkan hasil bahwa di Desa Pagutan, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan memiliki jumlah lansia dengan hipertensi sebanyak 51 lansia dengan rata-rata kondisi berat badan berlebih. Alasan ini menjadi dasar yang kuat dari peneliti untuk melihat bagaimanakah gambaran status gizi dari lansia hipertensi karena faktor usia, asupan makanan serta kondisi fisik seseorang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Pagutan, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengetahui gambaran status gizi pada lansia penderita hipertensi pada lansia. Dengan mengambil sampel sebanyak 51 responden lansia yang mengalami hipertensi yang aktif mengikuti posyandu lansia. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan teknik pengolahan data menggunakan teknik *central tendency*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kuesioner SQ-FFQ. Jalannya penelitian ini meminta izin kepada Kepala Desa Pagutan dan Ketua Kader Posyandu dengan mendatangi rumah masing-masing responden dengan protokol kesehatan. memberikan *informed consent* kepada responden sebagai bukti ketersediaan responden untuk menjadi responden. Peneliti membantu mengisi kuesioner. Selama penelitian dalam satu hari peneliti mendapat 5-10 responden. Peneliti mengumpulkan data sebanyak 51 responden membutuhkan waktu 4 minggu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Uji univariat dalam penelitian ini mengolah data kategorik sehingga hasil dari penelitian ini dalam bentuk frekuensi dan presentase dari karakteristik responden yang meliputi :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	Presentase
Umur		
60 -64 tahun	32	62,7%
65 - 69 tahun	12	23,5%
70 -75 tahun	7	13,7%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	19,6%
Perempuan	41	80,4%
Status Perkawinan		
Menikah	37	72,5%
Tidak Menikah	1	2,0%
Janda	11	21,6%

Duda	2	3,9%
Pendidikan		
SD	33	64,7%
SMP	6	11,8%
SMA	5	9,8%
Perguruan Tinggi	1	2,0%
Tidak Sekolah	6	11,8%
Pekerjaan		
Bekerja	20	39,2%
Tidak Bekerja	31	60,8%
Tinggal Bersama		
Anak	51	100,0%

Berdasarkan tabel 1 mayoritas usia responden adalah 60-64 tahun sebanyak 32 (62,7%), dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 41 (80,4%), status perkawinan menikah sebanyak 37 (72,5%), pendidikan SD sebanyak 33 (64,7%), tidak bekerja sebanyak 31 (60,8%) dan seluruh responden sebanyak 51 (100%) tinggal bersama anak.

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden berdasarkan kejadian hipertensi didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Derajat Hipertensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Kategori	Derajat Hipertensi				Total	
	Derajat 1		Derajat 2			
	n	%	n	%	n	%
Usia						
Usia 60 - 64	3	5,9%	29	56,9%	32	62,7%
Usia 65 - 69	0	0,0%	12	23,5%	12	23,5%
Usia 70 - 75	0	0,0%	7	13,7%	7	13,7%
Jenis Kelamin						
Perempuan	1	2,0%	40	78,4%	41	80,4%
Laki-Laki	2	3,9%	8	15,7%	10	19,6%
Status Perkawinan						
Menikah	3	5,9%	34	66,7%	37	72,5%
Tidak Menikah	0	0,0%	1	2,0%	1	2,0%
Janda	0	0,0%	11	21,6%	11	21,6%
Duda	0	0,0%	2	3,9%	2	3,9%

Pendidikan						
SD	1	2,0%	32	62,7%	33	64,7%
SMP	1	2,0%	5	9,8%	6	11,8%
SMA	0	0,0%	5	9,8%	5	9,8%
Perguruan Tinggi	0	0,0%	1	2,0%	1	2,0%
Tidak Sekolah	1	2,0%	5	9,8%	6	11,8%
Pekerjaan						
Bekerja	3	5,9%	17	33,3%	20	39,2%
Tidak Bekerja	0	0,0%	31	60,8%	31	60,8%
Tinggal Bersama						
Sendiri	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Anak	3	5,9%	48	94,1%	51	100,0%
Cucu	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Lain-Lain	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden berdasarkan status gizi yang diukur dengan IMT didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Status Gizi (IMT) Berdasarkan Karakteristik Responden

Kategori	Status Gizi						Total	
	Kurus		Normal		Gemuk			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
Usia 60 - 64	2	3,9%	15	29,4%	15	29,4%	32	62,7%
Usia 65 - 69	2	3,9%	3	5,9%	7	13,7%	12	23,5%
Usia 70 - 75	0	0,0%	3	5,9%	4	7,8%	7	13,7%
Jenis Kelamin								
Perempuan	2	3,9%	16	31,4%	23	45,1%	41	80,4%
Laki-Laki	2	3,9%	5	9,8%	3	5,9%	10	19,6%
Status Perkawinan								
Menikah	2	3,9%	15	29,4%	20	39,2%	37	72,5%
Tidak Menikah	0	0,0%	1	2,0%	0	0,0%	1	2,0%
Janda	1	2,0%	4	7,8%	6	11,8%	11	21,6%
Duda	1	2,0%	1	2,0%	0	0,0%	2	3,9%
Pendidikan								
SD	1	2,0%	16	31,4%	16	31,4%	33	64,7%
SMP	1	2,0%	2	3,9%	3	5,9%	6	11,8%
SMA	0	0,0%	0	0,0%	5	9,8%	5	9,8%

Perguruan Tinggi	1	2,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	2,0%
Tidak Sekolah	1	2,0%	3	5,9%	2	3,9%	6	11,8%
Pekerjaan								
Bekerja	1	2,0%	12	23,5%	7	13,7%	20	39,2%
Tidak Bekerja	3	5,9%	9	17,6%	19	37,3%	31	60,8%
Tinggal Bersama								
Sendiri	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Anak	4	7,8%	21	41,2%	26	51,0%	51	100,0%
Cucu	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Lain-Lain	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi dan Status Gizi

Kategori	Frekuensi	Presentase
Hipertensi		
Hipertensi Derajat 1	3	5,9%
Hipertensi Derajat 2	48	94,1%
Status Gizi (IMT)		
Kurus	4	7,8%
Normal	21	41,2%
Gemuk	26	51%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa mayoritas lansia menderita hipertensi derajat 2 sebanyak 48 responden (94,1%) dan mayoritas lansia memiliki status gizi gemuk sebanyak 26 responden (51%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori Hipertensi Berdasarkan Status Gizi

Hipertensi	Status Gizi (IMT)					
	Kurus		Normal		Gemuk	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Hipertensi Derajat 1	0	0%	2	3,9%	1	2,0%
Hipertensi Derajat 2	4	7,8%	19	37,3%	25	49,0%
Total	4		21		26	51
		7,8%		41,2%		51,0%
						100%

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa lansia dengan hipertensi derajat 2 dan memiliki status gizi gemuk adalah sebanyak 25 responden (49%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi

Kategori	Frekuensi	Presentase
Karbohidrat		
Lebih	27	52,9%
Kurang	24	47,1%
Protein		
Lebih	31	60,8%
Kurang	20	39,2%
Lemak		
Lebih	51	100%

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa lansia penderita hipertensi mayoritas memiliki asupan karbohidrat lebih sebanyak 27 responden (52%), asupan protein lebih sebanyak 31 responden (60,8%) dan asupan lemak lebih sebanyak 51 responden (100%).

Tabel 7. Distribusi Asupan Zat Gizi Berdasarkan Karakteristik Responden

Kategori	Asupan Zat Gizi									
	Karbohidrat				Protein				Protein	
	Lb	%	Kr	%	Lb	%	Kr	%	Lb	%
Usia										
Usia 60 - 64	19	37%	13	25%	22	43%	10	20%	32	63%
Usia 65 - 69	5	10%	7	14%	7	14%	5	10%	12	24%
Usia 70 - 75	3	6%	4	8%	2	4%	5	10%	7	14%
Jenis Kelamin										
Perempuan	21	41%	20	39%	24	47%	17	33%	41	80%
Laki-Laki	6	12%	4	8%	7	14%	3	6%	10	20%
Status Perkawinan										
Menikah	18	35%	19	37%	22	43%	15	29%	37	73%
Tidak Menikah	1	2%	0	0%	1	2%	0	0%	1	2%
Janda	6	12%	5	10%	6	12%	5	10%	11	22%
Duda	2	4%	0	0%	2	4%	0	0%	2	4%
Pendidikan										
SD	14	27%	19	37%	18	35%	15	29%	33	65%
SMP	4	8%	2	4%	4	8%	2	4%	6	12%
SMA	4	8%	1	2%	3	6%	2	4%	5	10%
Perguruan Tinggi	0	0%	1	2%	1	2%	0	0%	1	2%
Tidak Sekolah	5	10%	1	2%	5	10%	1	2%	6	12%
Pekerjaan										

Bekerja	11	22%	9	18%	14	27%	6	12%	20	39%
Tidak Bekerja	16	31%	15	29%	17	33%	14	27%	31	61%
Tinggal Bersama										
Sendiri	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Anak	27	53%	24	47%	31	61%	20	39%	51	100%
Cucu	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Lain-Lain	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Tabel 8. Data *Central Tendency*

Tekanan Darah	Mean	Median	Mode	Min	Max	Std. Dev.
Usia	64,25	63,00	62	60	74	3,676
Tekanan Darah Sistolik	178,63	170,00	170	150	230	20,978
Tekanan Darah Diastolik	101,18	100,00	100	90	120	5,531
Berat Badan	57,14	57,00	52	32	76	10,947
Tinggi Badan	150,71	150,00	150	133	172	8,739
Status Gizi (IMT)	25,27	25,10	16	16	42	5,284

Berdasarkan tabel 8 yang menunjukkan hasil uji *central tendency* mengenai usia didapatkan mean sebesar (64,25), tekanan darah sistolik didapatkan mean sebesar (178,63), tekanan darah diastolik didapatkan nilai mean sebesar (101,18). Hasil analisis Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan mean sebesar (25,27). Hal tersebut menjadi bukti bahwa rata-rata penderita hipertensi di posyandu lansia Ngudi Waras Desa Pagutan rata-rata berusia 64 tahun dengan hipertensi derajat 2 dan memiliki status gizi gemuk.

3.2 Pembahasan

Karakteristik usia terbanyak 60-64 tahun sebesar (62,7%) menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya prevalensi hipertensi karena umur yang bertambah. Menurut penjelasan (Hernandorena et al., 2019) penderita hipertensi seiring umur yang bertambah maka dapat menyebabkan meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit yang lainnya.

Karakteristik jenis kelamin terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan (80,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Kusumawaty, Hidayat, & Ginanjar, 2016) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi karena hormon estrogen pada wanita yang menurun.

Karakteristik status perkawinan terbanyak adalah menikah (72,50%). Dalam penelitian (Utami & Hudiyawati, 2020) juga menyatakan bahwa responden yang menderita hipertensi dengan status menikah. Dukungan keluarga terutama dari suami atau istri sangat penting dalam proses pengobatan penderita hipertensi.

Karakteristik pendidikan terbanyak adalah tamat SD/Sederajat (64,7%). Dalam penelitian (Zaenurrohman & Rachmayanti, 2017) menyebutkan bahwa pendidikan akan berpengaruh pada penyerapan informasi pada seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi pada hal ini adalah informasi tentang hipertensi.

Karakteristik pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja (60,8%). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aisyah & Supratman, 2017) menyatakan sebagian besar responden adalah tidak bekerja sebanyak (62%). Pada hal ini prevalensi hipertensi lebih tinggi pada kelompok tidak bekerja karena ketidaktahuan pola hidup yang baik.

Karakteristik tinggal bersama terbanyak adalah tinggal bersama anak (100%). Sesuai dengan penelitian (Wiliyanarti, Kurniawati, & Marini, 2019) didapatkan paling banyak responden tinggal bersama anak sebanyak (68,2%). Kondisi fisik lansia yang mengalami penurunan fisik akan berdampak pada aktivitas lansia sehari-hari.

Jumlah penderita hipertensi terbanyak yaitu derajat II (94,1%). Hal tidak sejalan dengan penelitian (Suprayitno, Damayanti, & Hannan, 2019) dimana hanya 11 responden (34,38%). Banyaknya individu yang menderita hipertensi derajat II disebabkan karena kebiasaan pola hidup yang tidak sehat yang meliputi faktor yang dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol.

Hasil diatas menunjukkan mayoritas lansia dengan kategori hipertensi derajat II didominasi dengan status gizi gemuk sebanyak (51%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rahma & Baskari, 2019) terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian hipertensi. Peningkatan curah jantung disebabkan karena pembuluh darah sempit akibat adanya timbunan lemak, dan volume darah yang meningkat.

Asupan karbohidrat pada responden mayoritas lebih sebanyak (52,9%). Dalam penelitiannya (Nugroho, Sanubari, & Rumondor, 2019) menyatakan apabila semakin tinggi konsumsi karbohidrat maka akan terjadi kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik. Menurut peneliti hal ini dikarenakan mayoritas responden berpendidikan rendah, dimana tingkat pendidikan sangat berpengaruh pada perubahan sikap dan pengetahuan lansia untuk mengontrol jumlah porsi makanan.

Asupan protein pada responden mayoritas lebih sebanyak (60,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mulyasari & Srimati, 2020) dengan hasil sebagian besar lansia memiliki asupan protein dalam kategori lebih. Asupan tinggi protein dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Penyumbatan pada pembuluh darah akan meningkatkan volume darah. Sehingga tekanan darah akan meningkat.

Asupan lemak pada responden mayoritas lebih sebanyak (51%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahma & Baskari, 2019) bahwa sebagian besar respondennya memiliki asupan lemak lebih. Asupan lemak memiliki banyak hubungan dengan kejadian hipertensi. Pembuluh darah yang terkena aterosklerosis akibat penumpukan *plaque* akan berkurang elastisitasnya dan aliran darah ke seluruh tubuh akan terganggu serta dapat memicu meningkatnya volume darah dan tekanan darah.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan, Data karakteristik pada penderita hipertensi mayoritas berjenis kelamin perempuan, umur 60-64 tahun, tidak bekerja, pendidikan terakhir SD, status perkawinan menikah, tinggal bersama anak, dan mayoritas yang diderita responden yaitu hipertensi derajat II. Banyak dari responden memiliki hipertensi derajat II dan dengan status gizi lebih berjenis kelamin perempuan. Status gizi yang meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dipantau dari asupan zat gizi makro dengan form SQ-FFQ memiliki asupan gizi makro lebih.

Hasil penelitian ini diharapkan bagi penderita hipertensi dapat dijadikan gambaran terkait status gizi dan pola asupannya, diharapkan untuk dapat mengubah perilaku kesehatan yang lebih baik sehingga hipertensi dapat terkontrol dengan baik dan menurunkan kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik [BPS]. 2016. Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kabupaten Pacitan 2016: Badan Pusat Statistik Kabupaten Pacitan.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Prevalensi Hipertensi. 2018
- Festi, P., Kurniawati, L. D., & Marini, G. (2019). Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Hernandorena, I., Bailly, H., Piccoli, M., Beunardeau, M., Cohen, A., & Hanon, O. (2019). Hypertension in the elderly. *Presse medicale (Paris, France: 1983)*, 48(2), 127-133.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 16(2), 46-51.
- Mulyasari, E. W., & Srimati, M. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa (18-60 Tahun). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 83-92.
- Munawwaroh, A. M., & Supratman, S. K. M. (2017). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Joyosuran Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nugroho, K. P., Sanubari, T. P., & Rumondor, J. M. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32-42.
- Rahma, A., & Baskari, P. S. (2019). Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak, Dan Asupan Natrium Kaitannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Di Kabupaten Jombang. *GHIDZA MEDIA JURNAL*, 1(1), 53-62.
- Suprayitno, E., Damayanti, C. N., & Hannan, M. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20-24.