

ABSTRAK

Penyebab hipertensi yang ditemui saat ini kebanyakan terjadi karena perubahan pola makan serba instan dengan komposisi diantaranya terlalu banyak protein, tinggi kalori, gula, rendah serat dan tinggi lemak dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi. Salah satu hal yang menjadi penyebab hipertensi adalah dari pola makan salah yang berhubungan dengan kebiasaan orang tersebut setiap harinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Wonokromo.

Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, dengan populasi penelitian lansia penderita hipertensi 194 responden dan besar sampel 131 responden dengan *consecutive sampling* yaitu memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu sampai jumlah sampel terpenuhi. Variabel independen penelitian yaitu pola makan dan dependen tekanan darah. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola makan dan lembar observasi tekanan darah, dan dianalisis dengan *rank spearman* dengan nilai $p < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang memiliki pola makan cukup baik sebagian kecil (22,9%) atau sebanyak 30 responden menderita hipertensi ringan, sedangkan 89 responden yang memiliki pola makan tidak baik hampir setengahnya (32,1%) atau sebanyak 42 responden menderita hipertensi ringan. Hasil uji analisa data $p = 0,011 < \alpha = 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagian ada hubungan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Wonokromo, diharapkan lansia tetap menjaga pola makan yang baik secara konsisten dan di imbangi dengan aktivitas olahraga.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Pola Makan, Hipertensi, Lansia