

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Pada umumnya lansia kurang memperhatikan pola makan dan sering mengalami tekanan psikologis. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan pola makan dan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia RW 005 Kelurahan Sawunggaling Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Desain penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *case control*. Populasi penelitian seluruh lansia di posyandu lansia RW 005 Kelurahan Sawunggaling Kecamatan Wonokromo Surabaya sebesar 54 lansia dan besar sampel sebesar 48 responden dengan tehnik *simple random sampling*. Variabel independen adalah pola makan dan stres, dan variabel dependen adalah kejadian hipertensi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian dari 31 responden hipertensi hampir seluruhnya (90,3%) memiliki pola makan baik, dan sebagian besar (61,3%) memiliki tingkatan stres berat. Sedangkan dari 17 responden tidak hipertensi sebagian besar (64,7%) memiliki pola makan cukup baik, dan hampir setengahnya (41,2%) memiliki tingkat stres sedang. Hasil uji statistik *Mann Whitney*  $\rho= 0,000 < \alpha = 0,05$  menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, dan  $\rho= 0,002 < \alpha = 0,05$  menunjukkan ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi.

Simpulan dari penelitian ini semakin buruk pola makan dan semakin tinggi stres pada lansia maka kejadian hipertensi semakin tinggi, diharapkan tenaga kesehatan dapat mengadakan penyuluhan kesehatan kepada lansia sehingga status kesehatan lansia dapat ditingkatkan.

**Kata Kunci :** Pola makan, Stres, Kejadian Hipertensi