

ABSTRAK

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular (PTM) penyebab kematian nomor satu didunia yang terbanyak diderita oleh lansia. Gaya hidup yang tidak sehat sering menjadi faktor pemicu penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengolah makanan tinggi garam dengan hipertensi pada lansia di Kampung Patngemek Desa Pesanggrahan Kecamatan Kwanyar.

Jenis penelitian bersifat analitik dengan desain *cross sectional study*. Populasi penelitian ini seluruh lansia yang mempunyai penyakit hipertensi sebanyak 50 orang dengan sampel 44 responden. Diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner, di analisis dengan uji *spearman rho*.

Dari 44 responden terdapat 25 responden mempunyai kebiasaan buruk dan 19 responden mempunyai kebiasaan kurang baik dalam mengolah makanan tinggi garam. Hampir seluruhnya dari responden (79,6%) memiliki penyakit hipertensi 1. Hasil $p = 0,642$ yang berarti $p > \alpha$ maka H_0 diterima artinya tidak ada Hubungan Kebiasaan Mengolah Makanan Tinggi Garam Dengan Hipertensi Pada Lansia.

Kebiasaan buruk dalam mengolah makanan tinggi garam sangat berpotensi terjadinya hipertensi. Akan tetapi kebiasaan itu dapat di kontrol dengan melakukan diet hipertensi. Promosi kesehatan sangat mempengaruhi masyarakat untuk bisa mengontrol dari kebiasaan buruk menjadi lebih baik lagi dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi.

Kata Kunci : kebiasaan mengolah makanan tinggi garam, hipertensi