

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA PRA LANSIA DI POSYANDU LANSIA SEKAR ARUM DAN  
RANGGEN KELURAHAN KERTAJAYA KECAMATAN GUBENG KOTA  
SURABAYA TAHUN 2019**

Oleh:  
Widya Rohmanah

**ABSTRAK**

Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik, atau kedua-duanya secara terus-menerus (Sutanto, 2010). Seiring bertambahnya usia vaskularisasi pembuluh darah akan menurun maka resiko terkena hipertensi menjadi lebih besar. Pralansia yang beresiko menderita hipertensi adalah usia 45 tahun keatas (Kumar, 2005). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi adalah pola makan. Pola makan tersebut terdiri dari frekuensi makan seperti makanan pokok, pangan hewani, nabati, sayur, buah dan olahan lain serta tingkat kecukupan gizinya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pralansia di posyandu lansia Sekar Arum dan Ranggen kelurahan Kertajaya kecamatan Gubeng, Surabaya. Jenis penelitian ini analitik observasional dengan jenis rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di posyandu lansia Sekar Arum dan Ranggen Kelurahan Kertajaya, Kecamatan Gubeng, Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah pralansia anggota posyandu lansia Sekar Arum dan Ranggen Kelurahan Kertajaya, Kecamatan Gubeng, Surabaya yaitu sebanyak 55 orang dan besar sampel yang diteliti adalah sebanyak 30 orang.

Hasil penelitian ini diperoleh nilai  $p = 0.455 > 0.05$  dengan nilai Korelasi Rank Spearman = 0.142. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pralansia di Posyandu Lansia Sekar Arum dan Ranggen kelurahan Kertajaya kecamatan Gubeng, Surabaya. Saran yang dapat diberikan pada penelitian lanjutan diharapkan dapat memisahkan antara makanan sebagai pemicu serta pencegah hipertensi serta jenis garam yang dikonsumsi.

**Kata kunci** : pralansia, hipertensi, pola makan

**THE CORRELATION OF EATING PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE PRE ELDERLY IN ELDERLY POSYANDU OF THE SEKAR ARUM AND RANGGEN KELURAHAN KERTAJAYA KECAMATAN GUBENG SURABAYA CITY 2019**

Widya Rohmanah

**ABSTRACT**

*Hypertension percolates with with increased pressure on the systemic arteries, both diastolic and systolic, or both continuously (Sutanto, 2010). As age increases blood vessel vascularization decreases, the risk of hypertension becomes greater. Pre-elderly who are at risk of suffering from hypertension are aged 45 years and over (Kumar, 2005). One of the risk factors that can cause hypertension is diet. The diet consists of eating frequencies like the staple food, animals, vegetables, fruit, and other processed foods and levels of sufficient nutrients.*

*The purpose of this study was to analyze the The correlation of eating patterns with the incidence of hypertension in the pre elderly in elderly posyandu of the Sekar Arum and Ranggen kelurahan Kertajaya kecamatan Gubeng Surabaya city. This type of research is observational analytic with this type of research design is cross sectional. The research was carried out at the elderly posyandu of the Sekar Arum and Ranggen kelurahan Kertajaya kecamatan Gubeng Surabaya city. The population in this study were pre-elderly members of the elderly posyandu Sekar Arum and Ranggen kelurahan Kertajaya kecamatan Gubeng Surabaya city., which were as many as 55 people and the sample size studied was 30 people.*

*The results of this study were received with the value  $p = 0.455 > 0.05$  of correlate with rank spearman 0.142. So it is concluded that there is no correlation of eating patterns with the incidence of hypertension in the pre elderly in elderly posyandu of the Sekar Arum and Ranggen kelurahan Kertajaya kecamatan Gubeng Surabaya city. The suggestions given in advanced studies are expected to separate food as a trigger and a hypertension preventer as well as the type of salt that is consumed.*

**Keyword :** *pre elderly, hypertension, food pattern*