

**IDENTIFIKASI POLA DIET PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI KAMPUNG NYANGGAHURIP
RT/RW 001/002 KELURAHAN MARGABAKTI
KECAMATAN CIBEUREUM
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



Disusun Oleh:

**RIKA MEITA GYANTI
NIM: 10119015**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
JULI 2022**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

**Karya Tulis Ilmiah, Juli 2022
Rika Meita Gyanti**

**IDENTIFIKASI POLA DIET PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KAMPUNG NYANGGAHURIP RT/RW 001/002
KELURAHAN MARGABAKTI
KECAMATAN CIBEUREUM
KOTA TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Tekanan darah 140/90 mmHg masih dianggap normal oleh WHO, sedangkan tekanan darah di atas 160/95 mmHg dianggap hipertensi. Tujuan penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui pola diet pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan total sampel. Hasil penelitian pola diet pada lansia dengan hipertensi sebagian besar responden tidak membatasi konsumsi natrium berjumlah 20 responden (66,7%), lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa jumlah terbanyak responden rata-rata mengkonsumsi makanan yang tinggi kalium 4.700 mg/hari sebanyak 23 responden (76,6%), lansia dengan hipertensi konsumsi makanan yang mengandung kalsium menunjukkan jumlah terbanyak responden rata-rata mengkonsumsi 1.250 mg/hari sebanyak 15 responden (50,0%), lansia dengan hipertensi konsumsi makanan yang mengandung magnesium menunjukkan jumlah terbanyak responden rata-rata mengkonsumsi 500 mg/hari sebanyak 18 responden (60,0%), lansia dengan hipertensi konsumsi makanan yang mengandung kolesterol menunjukkan jumlah terbanyak responden rata-rata mengkonsumsi lebih dari 5 sdm/hari sebanyak 22 responden (73,3%), lansia dengan hipertensi konsumsi makanan yang mengandung serat menunjukkan jumlah terbanyak responden rata-rata mengkonsumsi 30 gr/hari sebanyak 19 responden (63,6%). Kesimpulannya pola diet lansia dengan hipertensi di Kampung NyanggaHurip Rt/Rw 001/002 Kelurahan Margabakti, Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya sesuai dengan pola diet hipertensi atau DASH.

**Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Pola diet
Pustaka: 2012-2022**

D III NURSING STUDY PROGRAM
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY

Scientific Writing, July 2022

Rika Meita Gyanti

**IDENTIFICATION OF DIET PATTERNS IN ELDERLY WITH HYPERTENSION
IN NYANGGAHURIP VILLAGE
RT/RW 001/002 MARGABAKTI SUBDISTRICT
CIBUEUREUM DISTRICT
TASIKMALAYA CITY**

ABSTRACT

Blood pressure of 140/90 mmHg is still considered normal by WHO, while blood pressure above 160/95 mmHg is considered hypertension. The purpose of compiling this scientific paper is to determine the diet pattern of the elderly with hypertension. The research method used is descriptive research. The population in this study was elderly, amounting to 30 people. The sampling technique used is to use the total sample. The results of the research on diet patterns in the elderly with hypertension showed that most of the respondents did not limit sodium consumption, amounting to 20 respondents (66.7%), the elderly with hypertension showed that the largest number of respondents on average consumed foods high in potassium 4,700 mg/day as many as 23 respondents (76.6%), the elderly with hypertension consumption of foods containing calcium showed the highest number of respondents consumed an average of 1,250 mg/day as many as 15 respondents (50.0%), the elderly with hypertension consumption of foods containing magnesium showed the highest number of respondents on average consuming 500 mg/day as many as 18 respondents (60.0%), elderly with hypertension consumption of foods containing cholesterol showed the highest number of respondents consuming more than 5 tablespoons/day on average as many as 22 respondents (73.3%), elderly with hypertension consumption of foods containing fiber showed that the highest number of respondents consumed an average of 30 g/day as many as 19 respondents (63.6%). In conclusion, the diet pattern of the elderly with hypertension in Nyanggahurip Village Rt/Rw 001/002 Margabakti Subdistrict, Cibereum District, Tasikmalaya City is under the hypertension diet pattern or DASH.

Keywords: Hypertension, Elderly, Diet

References: 2012-2022