

GAMBARAN POLA MAKAN PADA PENYANDANG HIPERTENSI DI DUSUN BUMEN JELAPAN KARANGREJO BOROBUDUR MAGELANG

Rahma Nur Annisa¹, Harmilah², Catur Budi Susilo³
^{1,2,3} Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl.Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
email : rahmannisa2001@gmail.com¹, harmilah2006@gmail.com²,
catur.bs.44@gmail.com³

ABSTRAK

Latar Belakang : Banyaknya penyandang hipertensi disebabkan oleh kesalahan dalam pola makannya antara lain konsumsi garam atau natrium yang berlebih, makanan dengan tinggi lemak seperti makanan yang diolah dengan menggunakan minyak yang berlebih, makanan siap saji dan yang di frementasikan yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat.

Tujuan : Mengetahui gambaran pola makan pada penyandang hipertensi di dusun Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survei. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pola makan. Analisa data dalam penelitian ini berupa perhitungan mean, standar deviasi, dan persentase. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 35 responden.

Hasil : Sebagian besar pola makan berdasarkan frekuensi dan jumlah makan penyandang masuk kedalam kategori pola makan kurang dengan persentase 37,14%. Pola makan berdasarkan jenis makanan penyandang hipertensi masuk kedalam kategori pola makan kurang dengan persentase 42,72%.Tingkat hipertensi penyandang hipertensi sebagian besar masuk kedalam hipertensi tingkat 2 dengan persentase 51,42%.

Kesimpulan : gambaran pola makan berdasarkan frekuensi, jumlah, dan jenis penyandang hipertensi di dusun Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang masuk kedalam kategori pola makan kurang.

Kata Kunci : Pola Makan, Penyandang Hipertensi

**DESCRIPTION OF DIET IN PEOPLE WITH HYPERTENSION IN BUMEN
JELAPAN KARANGREJO HAMLET BOROBUDUR MAGELANG**

Rahma Nur Annisa¹, Harmilah², Catur Budi Susilo³
^{1,2,3} Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl.Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
email : rahmannisa2001@gmail.com¹, harmilah2006@gmail.com²,
catur.bs.44@gmail.com³

ABSTRACT

Background : *The number of people with hypertension is caused by mistakes in their diet, including excessive consumption of salt or sodium, foods with high fat such as foods processed using excess oil, ready meals and those that are frementkan that can cause blood pressure to increase.*

Purpose : *Knowing the picture of diet in people with hypertension in the hamlet of Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang.*

Method : *This research uses quantitative descriptive methods with survey research design. The instrument used is a dietary questionnaire. The analysis of data in this study is in the form of calculations of mean, standard deviation, and percentage. How to take samples in this study using the total sampling technique amounted to 35 respondents.*

Results : *Most diets based on frequency and number of meals of people fall into the category of diet less with a percentage of 37.14%. Diet based on the type of food with hypertension falls into the category of diet less with a percentage of 42.72%.The rate of hypertension with hypertension mostly goes into hypertension level 2 with a percentage of 51.42%..*

Conclusion : *The diet picture of people with hypertension in the hamlet of Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang is included in the category of eating enough*

Keywords : *Diet, People with Hypertension*