

Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 di dunia dan di prediksi tahun 2025 akan meningkat 29% diseluruh dunia. Hipertensi yang tidak terkontrol dan dibiarkan lama akan mempercepat terjadinya komplikasi seperti stroke, gagal jantung dan gagal ginjal kronis. Pola diet hipertensi pada lansia merupakan sesuatu yang tepat ini terjadi karena perubahan pola atau gaya hidup. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi yaitu mengurangi makanan tinggi garam, makanan berlemak, dan makanan yang tinggi serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola diet hipertensi pada lansia di RW 04 Kelurahan Maleber Wilayah Puskesmas Garuda. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini 42 orang lansia yang hipertensi ditentukan dengan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode observasi dan analisa data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan pola diet rendah garam pada lansia tidak sesuai 57,1%, pola diet rendah kolesterol pada lansia tidak sesuai 57,1%, pola diet rendah kalori pada lansia sesuai 88,1%, dan pola diet tinggi serat pada lansia tidak sesuai 90,5%. Penelitian dapat disimpulkan pola diet rendah garam lebih dari setengahnya tidak sesuai, pola diet rendah kolesterol lebih dari setengahnya tidak sesuai, pola diet rendah kalori seluruhnya sesuai, dan pola diet tinggi serat seluruhnya tidak sesuai.

Kata kunci : Hipertensi, Pola Diet, lansia

Daftar Pustaka : 30 (2004-2016)