

## Article

### Hubungan Antara Diet Tinggi Serat Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan

Mohammad Lutfi<sup>1</sup>, Luluk Fauziah.<sup>2</sup> Alvin Abdillah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Keperawatan Medikal Bedah, STIKes Ngudia Husada Madura, Bangkalan, Indonesia

<sup>2</sup>Komunitas dan Keluarga, STIKes Ngudia Husada Madura, Bangkalan, Indonesia

<sup>3</sup>Keperawatan Gerontik, STIKes Ngudia Husada Madura, Bangkalan, Indonesia

#### SUBMISSION TRACK

Received:

Final Revision:

Available Online:

#### KEYWORDS

Diet tinggi serat, Hipertensi, lansia

#### CORRESPONDENCE

Phone: 081937292954

E-mail: [lutfi.nhm99@yahoo.co.id](mailto:lutfi.nhm99@yahoo.co.id)

#### ABSTRACT

Hipertensi merupakan faktor risiko utama dari perkembangan (penyebab) penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga biasa disebut sebagai *the silent disease* karena tidak terdapat tanda-tanda yang dapat dilihat dari luar. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas kecamatan bangkalan didapatkan hasil angka kejadian hipertensi selama tahun 2019, terhitung sejak bulan Januari sampai dengan Agustus ada sebanyak 552 pasien hipertensi di puskesmas kecamatan bangkalan. Metode penelitian ini bersifat *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen diet tinggi serat sedangkan variabel dependen derajat hipertensi. Jumlah populasinya 57 responden, sampel penelitiannya adalah 50 responden. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, instrumen yang digunakan adalah kuesioner diet tinggi serat dan lembar observasi. Uji statistik yang digunakan *Spearman Rank* dengan nilai kemaknaan  $\alpha$  0,05. Hasil penelitian menunjukkan diet tinggi serat cukup dengan derajat hipertensi berat. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* (0,001) <  $\alpha$  (0,05) artinya hubungan antara diet tinggi serat dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan untuk pasien yang menderita hipertensi agar mengkonsumsi makanan tinggi serat secara teratur, supaya hipertensi tidak menjadi kronis dan dapat menurunkan derajat hipertensi.

## I. INTRODUCTION

Hipertensi merupakan faktor risiko utama dari perkembangan (penyebab) penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga biasa disebut sebagai *the silent disease* karena tidak terdapat tanda-tanda yang dapat dilihat dari luar, Masyarakat belum memahami cara pengaturan diet dan pola makan (diet

yang tepat), sehingga kasus hipertensi bukannya berkurang tapi justru semakin meningkat bahkan bias timbul kasus lain yang justru dapat memperberat hipertensi seperti malnutrisi yang terjadi akibat pembatasan makanan berlebihan untuk mencegah hipertensi. Hal itu disebabkan karena kurangnya

pengetahuan yang dimiliki oleh para lansia ataupun keluarga. (Erfan, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas kecamatan Bangkalan didapatkan hasil angka kejadian hipertensi selama tahun 2019, terhitung sejak bulan Januari sampai dengan Agustus ada sebanyak 552 pasien hipertensi dengan pembagian menurut usia anatar 15-24 tahun sebanyak 2 pasien, usia 25-44 tahun sebanyak 66 pasien, usia 45-64 tahun sebanyak 321 pasien dan usia 65> sebanyak 163 pasien di Puskesmas Kecamatan Bangkalan.

Angka kejadian hipertensi di dunia menurut WHO menyebutkan, 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan Negara maju hanya 35%. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 32% idealnya adalah masyarakat sudah memahami cara pengaturan diet dan pola makan (diet yang tepat), akan tetapi pasien tidak patuh terhadap diet tersebut. Sehingga kasus hipertensi bukannya berkurang tapi justru semakin meningkat bahkan bisa timbul kasus lain yang justru dapat memperberat hipertensi. (Erfan, 2018).

Hipertensi belum diketahui penyebabnya, namun ditemukan beberapa factor resiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah dalam keluarga, serta mengkonsumsi makanan yang berkadar lemak dan berkadar garam tinggi serta kurangnya mengkonsumsi makanan yang tinggi serat,

Dampak jika tidak menjaga diet hipertensi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti strok untuk otak, penyakit jantung koroner untuk

pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat. ( Kartari, 2010)

Adapun upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia, Agar penanganannya hipertensi dilakukan bersama dengan diet rendah garam atau, diet tinggi serat dan diet rendah energi bagi penderita hipertensi yang juga obesitas. Pasien hipertensi supaya banyak mengkonsumsi buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah lemak dapat menurunkan tekanan darah. Perubahan pola hidup dapat berupa penurunan berat badan jika *overweight*; membatasi konsumsi alkohol, berolahraga teratur; mengurangi konsumsi natrium, kalsium, magnesium yang cukup, dan berhenti merokok. Selain itu penderita hipertensi juga harus mempunyai pengetahuan dan sikap kepatuhan untuk dapat menyesuaikan diet dalam penatalaksanaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari (Willy, 2017).

## II. METHODS

Desain Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 57 Lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bangkalan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan mendapatkan 50 responden. Variabel independen adalah Diet tinggi serat dan variabel dependen adalah Drajat Hipertensi. Pengambilan data penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan ijin pengambilan data penelitian dan Uji Laik Etik yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES NHM, Dengan Nomor Sertifikat: 337/KEPK/STIKES-NHM/EC/IX/2019, kemudian peneliti melakukan koordinasi dan menyelesaikan tahap selanjutnya yaitu

pengambilan Data Penelitian, Data didapatkan menggunakan Kuesioner tentang diet tinggi serat, dan lembar observasi derajat hipertensi. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*.

**III. RESULT**

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan jenis kelamin, didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini setengahnya usia responden adalah 61-70 tahun yaitu sebanyak 25 Responden dengan prosentase (50%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa sebagian kecil pendidikan responden yaitu SMP sebanyak 21 responden dengan prosentase (42%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan responden adalah sebagai pegawai negeri sipil dengan prosentase (34%). Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa hampir sebagian besar jenis kelamin responden adalah Perempuan yaitu sebanyak 27 Responden dengan prosentase (54%).

**Table**

**Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan diet tinggi serat di Puskesmas Kecamatan Bangkalan.**

Diet tinggi serat	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	10	20,0
Cukup	36	72,0
Kurang	4	8,0
Total	50	100

Sumber : Hasil pengumpulan data penelitian Oktober 2019

Menurut tabel.1 hasil pengumpulan data penelitian didapatkan sebagian besar diet tinggi serat responden yaitu cukup sebanyak 72 % responden.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan derajat hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bangkalan.**

Derajat Hipertensi	Frekuensi	Prosentase (%)
Derajat 1 (Ringan)	8	16
Derajat 2 (Sedang)	31	62
Derajat 3 (Berat)	11	11
Total	50	100

Sumber : Hasil pengumpulan data penelitian Oktober 2019

Menurut table.2 diatas menunjukkan bahwa hampir sebagian besar derajat hipertensi yaitu derajat 2 (sedang) sebanyak 62 % responden.

**Tabel 3. Hubungan antara diet tinggi serat dengan derajat hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bangkalan.**

Diet tinggi serat	Derajat hipertensi			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
Baik	8	0	2	10
Cukup	0	31	5	36
Kurang	0	0	4	4
Total	8	31	11	50

Uji Statistik: *spearman rank*  
 $\alpha = 0,05$   
 $P = 0,000$

Sumber : Hasil pengumpulan data penelitian Oktober 2019

Menurut tabel.3 diatas didapatkan hasil penelitian pada responden yang setiap harinya rutin melaksanakan diet tinggi serat baik, dengan derajat hipertensi ringan sebanyak 8 responden, diet tinggi serat baik dengan derajat hipertensi berat yaitu sebanyak 2 responden, cukup diet tinggi serat dengan derajat hipertensi sedang sebanyak 31 responden, cukup diet tinggi serat dengan derajat hipertensi berat sebanyak 5 responden, kurang diet tinggi serat dengan derajat hipertensi Berat yaitu 4 responden.

Hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *spearman rank* diperoleh nilai *P Value* (0,000) dengan tingkat kemaknaan  $\alpha$  (0,05), berarti nilai *P Value* <  $\alpha$ , artinya dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian; ada hubungan antara diet tinggi serat dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kecamatan Bangkalan. Berdasarkan tabel interpretasi hasil nilai *r* menunjukkan bahwa besar nilai *r* (1,000), sehingga korelasi diantara kedua variabel dapat dikatakan interpretasi tinggi.

#### IV. DISCUSSION

##### 1. Diet tinggi serat pada lansia di Puskesmas Kecamatan Bangkalan.

Menurut hasil pengumpulan data umum penelitian menunjukkan bahwa mayoritas diet tinggi serat pasien lansia yaitu Cukup sebanyak 36 pasien lansia dengan prosentase (72 %). Kondisi alam yang masih membudaya dimasyarakat Madura menyebabkan pasien hipertensi masih enggan untuk mengkonsumsi makanan diet tinggi serat dan merubah pola makan yang menyukai ikan asin maupun makanan yang asin.

Madura yang terkenal dengan pulau garam, penyajian masakan asin sudah menjadi makanan sehari-hari yang dikonsumsi pasien lansia. Kebiasaan ini bukan hanya terjadi selama beberapa generasi, bukan hanya sebatas menjaga kebudayaan melainkan mengkonsumsi masakan asin merupakan kebutuhan pasien lansia. Sehingga sangat sulit merubah kebiasaan tersebut. Menurut Robert (2010) bahwa kebiasaan hidup dan kebiasaan makan sangat mempengaruhi kondisi kesehatan.

Serat terdiri dari 2 macam, yaitu serat kasar (Crude Fiber) dan serat makanan (Dietary Fiber) sangat dibutuhkan oleh tubuh. Serat kasar

banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan, sedangkan serat makanan terdapat pada makanan selain buah dan sayuran, seperti beras, kentang, singkong, dan kacang hijau. Konsumsi makanan tinggi serat secara rutin setiap hari bisa meningkatkan ekskresi lemak jahat melalui feses dengan cara menambah waktu perhentian sementara bahan konsumsi makanan melewati sistem pencernaan

makanan dalam usus, konsumsi  
makanan tinggi serat sangat

menguntungkan sebab dapat mengurangi jumlah intake energi dan obesitas yang berdampak menurunkan resiko penyakit tekanan hipertensi (Baliwati dkk, 2004)

Menurut hasil pengumpulan data penelitian didapatkan bahwa sebagian besar usia responden adalah 61-70 tahun sebanyak 50% responden. Salah satu faktor yang mempengaruhi diet tinggi serat adalah faktor usia. Dimana usia tersebut sudah memasuki masa dimensia. Pola makan yang salah pada usia >60 tahun disebabkan selera makan seseorang berkurang, kemampuan mencerna makanan juga berkurang, juga bisa disebabkan oleh kurangnya peran serta keluarga dalam menyediakan menu makanan. Hal ini dikarenakan setiap individu mempunyai pola makan yang berbeda untuk mengendalikan tekanan darah. Disamping itu pasien lansia juga kurang pengetahuan dan peran serta keluarga tentang pola makan yang sesuai untuk penderita hipertensi.

Usia dapat diartikan sebagai salah satu faktor pemicu yang dapat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi pada lansia. Umur berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin bertambahnya usia pada seseorang maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya

penyakit hipertensi (Khomsan, 2003). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasurungan dalam Rahajeng dan Tuminah (2009) didapatkan hasil bahwa pada manusia lanjut usiaperbandingan antara usia 55-59 thn dibandingkan dengan usia 60-64 thn, terjadi peningkatan faktor risiko penyakit darah tinggi (hipertensi) sebesar 2,18 kali, di bandingkan dengan usia 65-69 tahun 2,45 kali dan usialebih dari 70 thn 2,97 kali. Hal ini dapat terjadi disebabkan karena pada kriteria usia diatas pembuluh darah arteri besar kehilangan elastisitasnya dan terjadi kekakuan sebab itu volume darah pada setiap detakan pompa jantung dipacu untuk melewati pembuluh darah yang mengalami penyempitan (vasokonstriksi) dibandingkan dengan biasanya dan akan menyebabkan memicu terjadinya penikatan tekanan darah atau disebut juga dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Gunarsodalam Suparyanto (2010) menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka proses sisitem perkembangan mentalnya dari seseorang akan bertambah baik, namun pada usia tertentu, bertambahnya proses sistem perkembangan mental pada seseorang tidak secepat pada saat usia belasan tahun, dengan demikian dapat disimpulkan faktor umur akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yang akan terjadi maksimalnya pada usia tertentu dan akan mempengaruhi proses penurunan kemampuan penangkap signal atau mengingat sesuatu kejadian dalam kehidupan seiring dengan usia semakin bertambah (lansia). Hal ini menunjang dengan adanya tingkat pendidikan yang rendah. Lansia sebagai kelompok usia lanjut mengalami penurunan daya ingat

serta pemahaman terhadap suatu informasi dan pengetahuan, sehingga kadang tidak mampumenganalisa dan memahami kepatuhan untuk diet rendah natrium dengan maksimal, namun hanya mempunyai keinginan untuk menuruti selera makannya yaitu makan dengan rasa yang sesuai dengan selera lidahnya, apalgi lidah orang madura yang notabennya sangat tinggi terhadap konsumsi garam dapur.

Soesetyo Boedi (2002) juga berpendapat bahwa kegagalan Selain itu, faktor yang mempengaruhi pola makan adalah latar belakang pendidikan pasien lansia yang mana dapat dilihat dari Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa paling banyak pendidikan pasien lansia yaitu SMP sebanyak 21 pasien lansia dengan prosentase (42%). Pendidikan dasar mempunyai tingkat pemahaman yang rendah serta wawasan yang kurang dan sulit untuk menerima pengetahuan yang baru dengan mudah sehingga tidak mampu untuk melakukan perubahan pola makan yang sehat. Penderita hipertensi kurang dalam hal mengendalikan tekanan darah, khususnya dalam mengkonsumsi diet tinggi serat. Mereka hanya akan memeriksakan jika sudah ada keluhan. Menurut teori Notoatmodjo (2003) semakin kurang pendidikan yang pernah diterima seseorang semakin kurang pula individu tersebut menerima pengetahuan baru sebagai dasar melakukan perubahan perilaku baru tersebut.

Tingkat pendidikan secara tidak langsung juga mempengaruhi tekanan darah. Hal ini disebabkan karenatingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi terhadap gaya dan pola hidup yaitu kebiasaan merokok, minum minuman yang mengandung alkohol, dan kebiasaan untuk melakukan aktivitas

fisik yang rendah seperti olahraga yg tidak teratur. Hasil Riskesdas dalam Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) menjelaskan bahwa penyakit tekanan darah tinggi (Hipertensi) cenderung lebih tinggi pada responden yang memiliki latar belakang pendidikan menengah dan rendah sesuai dengan tingkat pendidikan. Tingginya faktor risiko terjadinya penyakit darah tinggi (Hipertensi) pada tingkat pendidikan yang rendah, kemungkinan karena faktor kurangnya pengetahuan seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan rendah sehingga sulit atau lambat dalam menerima informasi (penyuluhan tentang kesehatan) yang diberikan langsung oleh petugas kesehatan sehingga dapat mempengaruhi pola dan perilaku dalam melaksanakan hidup sehat.

## 2. Derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan.

Berdasarkan table.2 menunjukkan bahwa sebagian besar derajat hipertensi yaitu derajat 3 (berat) sebanyak 30 pasien lansia dengan prosentase (60 %). Hasil analisis menunjukkan bahwa kejadian hipertensi derajat 3 (berat) lebih banyak diderita oleh pasien lansia yang asupan diet tinggi seratnya cukup, dari pada pasien lansia yang asupan diet tinggi seratnya kurang. Hal ini dibuktikan dari hasil pengumpulan data diet tinggi serat yaitu cukup sebanyak 36 pasien lansia dengan prosentase (72%). Hasil pertanyaan item kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lansia tidak pernah konsumsi buah dan sayur lima porsi dalam satu hari sebanyak 43 pasien lansia dengan prosentase (86%).

Hal ini diperjelas hasil penelitian yang dikemukakan oleh Tanjung (2009) didapatkan bahwa responden lansia yang senantiasa sering mengkonsumsi makanan mengandung

tinggi natrium memiliki jumlah kasus darah tinggi (hipertensi) yang lebih banyak dan kasusnya semakin meningkat jika dibandingkan dengan responden lansia yang tidak terlalu sering mengkonsumsi makanan tinggi garam artinya membatasi terhadap makanan yang mengandung kadar natrium yang tinggi dan diimbangi dengan diet serat yang cukup.

Seiring dengan meningkatnya selera dan kesukaan seseorang dalam mengkonsumsi daging dan makanan yang berlemak tinggi, tanpa menyeimbangkannya dengan konsumsi buah dan sayuran yang baik, maka akan mengakibatkan kadar protein dan lemak dalam pembuluh darah berlebihan, yang nantinya dapat mempengaruhi kerja organ ginjal dalam menyaring darah sisa hasil metabolisme, sehingga dapat memicu kerja jantung semakin meningkat untuk mensuplai darah ke ginjal dan menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi (hipertensi). Jika hal tersebut berlangsung dalam periode yang lama makan akan mengakibatkan hipertensi kronis, sehingga perlu adanya konsumsi diet tinggi serat untuk menyeimbangkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak pekerjaan pasien lansia adalah IRT sebanyak 17 pasien lansia dengan prosentase (34%). Korelasi antara faktor pekerjaan dengan derajat tekanan darah tinggi (hipertensi), dalam penelitian ini terdapat korelasi yang sangat bermakna, dengan jumlah responden lansia yang notabennya bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Pendapat peneliti di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng (2009) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara faktor pekerjaan seseorang dengan terjadinya derajat penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi).

Kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh responden akan memicu

terjadinya peningkatan risiko menderita penyakit tekanan darah tinggi, karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang jarang melakukan aktifitas fisik yang dapat membakar kalori dan lemak dalam pembuluh darah cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih rendah sehingga otot jantungnya dipacu harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi untuk mensuplay kebutuhan darah keseluruh tubuh. Semakin tinggi dan sering otot jantung di pacu untuk memompa, maka semakin besar pula tekanan yang dibebankan pada pembuluh darah arteri (Sheps, 2005, dalam Aris 2007). Peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah seseorang lansia yang disebabkan oleh kurangnya kegiatan aktifitas dan olahraga akan berdampak besar terhadap angka kejadian komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke dan sebagainya.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi yaitu jenis kelamin. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengumpulan data penelitian, tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin pasien lansia adalah Perempuan yaitu sebanyak 27 Pasien lansia dengan prosentase (54%).

Menurut hasil pengumpulan data umum penelitian menunjukkan bahwa Jenis kelamin pada responden merupakan salah satu faktor resiko yang mempengaruhi tekanan darah tinggi pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni dan Eksanoto (2013), dijelaskan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih cenderung menderita penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) daripada laki-laki. dalam penelitian tersebut didapatkan hasil pengumpulan data responden sebanyak 27,5% perempuan mengalami penyakit tekanan darah tinggi

(hipertensi), sedangkan untuk responden yang berjenis kelamin laki-laki hasil pengumpulan data penelitian didapatkan sebanyak 5,8% responden yang menderita penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi). Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah perempuan tersebut memasuki masa dimana tidak terbentuknya lagi produkse sel telur pada wanita yg disebut juga dengan istilah menopause. Usia rata-rata perempuan memasuki menopause yaitu usia lebih dari 45 thn. Perempuan yang memiliki usia kurang dari 45 thn masih dilindungi oleh hormon estrogen yang mempunyai fungsi dalam mengatur peningkatan kadar HDL (High Density Lipoprotein). Kadar kolesterol HDL (Lemak baik) dalam tubuh yang rendah dan meningkatnya kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) atau disebut juga dengan lemak jahat, akan mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis didalam pembuluh darah tertimbun dan menjadi plak yang akan menyumbat pembuluh darah sehingga mengakibatkan pompa jantung meningkat untuk mensuplay darah keseluruh tubuh dan memicu terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi (Hipertensi).

Diet tinggi serat 25-30 gram per hari dapat mengikat asam empedu sehingga dapat menurunkan penyerapan lemak dan kolesterol didalam pembuluh darah, yang nantinya dapat menurunkan resiko tekanan darah tinggi (Hipertensi), selain itu diet tinggi serat rutin tiap hari dapat membuat kenyang karena penyerapan air dan menurunkan konsumsi energy dengan cara menurunkan konsentrasi lemak dan gula dalam darah. Diet menyumbang sedikit energy dan membantu mencegah terjadinya pengerasan feses dalam usus besar (Kolon), serta kemungkinan dapat



menurunkan resiko penyakit jantung karena rendahnya konsentrasi kolestero didalam pembuluh darah dalam batas yang normal (Almatsier, 2009).

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Penyakit tekanan darah tinggi pada lansia seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah tinggi dalam jangka waktu lama yang terus-menerus dapat memicu munculnya beberapa komplikasi penyakit penyerta. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi sejak dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan berkala pada petugas kesehatan ataupun puskesmas dan rumah sakit terdekat.

Menurut Robert (2010) bahwa jika tubuh anda sehat, anda memiliki segalanya. Didukung oleh *National Institutes of Health* menilai bahwa kualitas hidup sama pentingnya atau bahkan lebih penting dari pada kuantitas hidup. Menurut Calvin Ezrin (2008)

Perubahan gaya hidup tidak akan merampas kebahagiaan dalam kehidupan seseorang, sebaliknya pola makan yang salah akan mengganggu kondisi kesehatan seseorang. Kehidupan akan lebih menyenangkan jika kondisi kesehatan kita baik

## V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan melalui analisa antara variabel dependen dan variabel independen dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir sebagian besar diet tinggi serat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan adalah Cukup.
2. Hampir sebagian besar derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan adalah Derajat 3 (Berat).
3. Ada hubungan diet tinggi serat dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan.

## REFERENCES

- A. Aziz alimul hidayat, 2009. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*. Salemba medika. Jakarta.
- Bawazier, A. Lucky. 2008. *lima Puluh Masalah Kesehatan Di Bidang Ilmu Kesehatan Penyakit Dalam*. Pusat Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta
- Doenges, Marilyn E. 2000, *Rencana Asuhan Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- Drs Kusno, Waluyo, 2001. *Sistem Kardiovaskuler gangguan dan penyakitnya*. Puri Delco. Bandung
- Mansjor Aris, 2001, *Kapita Selekta Kedokteran*. EGC. Jakarta
- Effendy. Nasrul. 2004. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Friedman dkk, 2010, *Buku ajar keperawatan keluarga, penerbit buku kedokteran*, EGC. Jakarta. Edisi ke 5.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2003. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2011, *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba medika. Jakarta.
- Mansjor Aris, 2001, *Kapita Selekta Kedokteran*. EGC. Jakarta
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Robbins, 2004. *Buku Ajaran Patologi, ed 7, vol.2*. EGC . Jakarta
- Suryohidoyo, Purnomo, 2007. *Kapita Selekta Ilmu Kedokteran Molekular*. Puri Delco. Bandung
- Smeltzer, 2002, *Keperawatan Medikal Bedah*. EGC. Jakarta.
- Sudarman Danim, 2003, *Riset Keperawatan, Sejarah dan Metodologi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Sutanto, 2010. *Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta : CV Andi
- Wahyu, 2009. *Sistem Peredaran Darah Pada Manusia*. Puri Delco. Bandung.

## BIOGRAPHY

### First Author:

Mohammad Lutfi, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep. lahir di Bangkalan 17 September 1992, mengawali pendidikan Keperawatan di Program studi S1 Keperawatan dan pendidikan profesi Ners di STIKes Ngudia Husada Madura pada tahun 2009 - 2015 kemudian mendapatkan gelar Magister Terapan Keperawatan di Universitas NU Surabaya pada tahun 2019 penulis memulai kariernya sebagai perawat sejak oktober 2015 sampai dengan Januari 2017 di Puskesmas Kec. Kokop Kab. Bangkalan, kemudian diangkat menjadi Asisten Prodi Keperawatan Dosen di STIKes NHM (2017-2019), Dosen tetap Keperawatan (September 2019) dan sebagai Sekretaris KEPK STIKes NHM. Selain itu, Penulis juga aktif mengikuti pelatihan-pelatihan dan seminar serta workshop mengenai Keperawatan ataupun Kesehatan. Email: lutfi.nhm99@yahoo.co.id.

### Second Author

Luluk Fauziyah J, S.Kep.,Ns.,M.Kep. lahir di Bangkalan 25 Januari 1992, mengawali pendidikan Keperawatan di Program studi S1 Keperawatan dan pendidikan profesi Ners di STIKes Ngudia Husada Madura pada tahun 2010 - 2015 kemudian mendapatkan gelar Magister Keperawatan di Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2018