
**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI PANGAN, KEANEKARAGAMAN
KONSUMSI PANGAN DAN TINGKAT STRES DENGAN HIPERTENSI
PADA LANJUT USIA (LANSIA)**

***RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY OF FOOD CONSUMPTION,
DIVERSITY OF FOOD CONSUMPTION AND STRESS LEVELS
WITH HYPERTENSION IN THE ELDERLY***

Info Artikel Diterima:19 Oktober 2024 Direvisi:17 November 2024 Disetujui: 15 Desember2024

Astiwi Fadillah Kusumawati¹, Abdullah², Masayu Dian Khairani³, Mayesti Akhriani⁴
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia
(E-mail penulis korespondensi: fadillahastiwi@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit lainnya. Penyakit ini penyebab kematian dini di seluruh dunia, dengan >1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita penyakit ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi pangan, keanekaragaman konsumsi pangan dan tingkat stress pada lansia di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang ada di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu. Jumlah sampel sebanyak 55 lansia. Data di kumpulkan dengan wawancara langsung kepada responden dan di analisis secara bivariate menggunakan uji Gamma.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan frekuensi konsumsi pangan ($p=0,005$), keanekaragaman konsumsi pangan ($p=0,001$), dan tingkat stress ($p=0,001$) dengan hipertensi pada lansia di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.

Kesimpulan: hipertensi pada lansia di sebabkan oleh Frekuensi konsumsi pangan, Keanekaragaman konsumsi pangan yang kurang beragam dan tingkat stress. Saran bagi Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu dengan adanya hasil penelitian ini peneliti berharap dilakukannya posyandu rutin di setiap dusun dan ditambahkan lebih banyak lagi kegiatan diposyandu lansia seperti, senam lansia dan konseling gizi

Kata kunci : Hipertensi, Frekuensi Konsumsi Pangan, Keanekaragaman Konsumsi Pangan, Tingkat Stres

ABSTRACT

Background: Hypertension is a serious medical condition and can increase the risk of other diseases. This disease causes premature death worldwide, with >1 in 4 men and 1 in 5 women suffering from this disease. The purpose of this study was to determine the relationship between the frequency of food consumption, diversity of food consumption and stress levels in the elderly in Pekon Sumber Agung, Ambarawa District, Pringsewu Regency.

Method: This study is a quantitative study with a cross-sectional research design. Sampling used purposive sampling. The population in this study were the elderly in Pekon Sumber Agung, Ambarawa District, Pringsewu Regency. The number of samples was 55 elderly people. Data were collected by direct interviews with respondents and analyzed bivariately using the Gamma test

Results: The results of this study indicate that there is a relationship between the frequency of food consumption ($p=0.005$), diversity of food consumption ($p=0.001$), and stress levels ($p=0.001$) with hypertension in the elderly in Pekon Sumber Agung, Ambarawa District, Pringsewu Regency.

Conclusion: *hypertension in the elderly is caused by the frequency of food consumption, the diversity of food consumption that is not diverse enough and stress levels. Suggestions for Pekon Sumber Agung, Ambarawa District, Pringswu Regency with the results of this study, the researcher hopes that routine posyandu will be carried out in every hamlet and more activities will be added at the elderly posyandu such as elderly gymnastics and nutritional counseling*

Keywords: *Hypertension, Frequency of Food Consumption, Diversity of Food Consumption, Stress Level*

PENDAHULUAN

Hipertensi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi di mana tekanan pada pembuluh darah meningkat secara terus menerus. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah. Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan resiko penyakit lainnya. Penyakit ini penyebab kematian dini di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita penyakit ini (World Health Organization, 2023). Angka kejadian Hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di Negara berpenghasilan rendah (World Health Organization, 2021). Pada tahun 2019, hipertensi terstandar usia (age-standardized) pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia dan Kawasan Asia Pravelensi nya berturut-turut sebesar 33,1% dan 32,4%. Di Indonesia berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 Pravelensi hipertensi yaitu 30,8% (Kementrian Kesehatan RI 2023).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) Pravelensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 di Provinsi Lampung adalah 29,7% dari total penduduk (Kementrian Kesehatan RI 2023). Sedangkan pravelensi hipertensi di Kabupaten Pringswu berdasarkan hasil pengukuran 26,82% (Riskesmas, 2018). Berdasarkan hasil dari Dinas Kesehatan Pringswu Pravelensi hipertensi Kecamatan ambarawa sebesar 18,8% (Dinas Kesehatan Pringswu 2022). Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan

intake berlebihan konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi mono sodium glutamate (faktor resiko yang dapat di ubah) (Purwono et al., 2020).

Salah satu penyebab hipertensi adalah karena adanya perubahan pola makan, hal ini disebabkan karena kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Pola makan yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang kurang sehat seperti kebiasaan jajan, kebiasaan makan cemilan, makanan instan dan makanan fast food atau makanan yang mengandung kalium (Sukri et al., 2019). Pola makan diartikan sebagai keadaan yang menggambarkan variasi makanan dan kuantitas makanan yang biasa dikonsumsi oleh seseorang. Pola makan merupakan cara seseorang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukannya, yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi berbagai makanan, waktu makan, frekuensi makan dan kebiasaan makan (Putri Iskandya., et al 2023).

Selain itu faktor stres yang sering terjadi pada masyarakat dapat menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin. Apabila stres berlangsung secara berkepanjangan dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap atau biasa disebut hipertensi (Astri et al., 2018).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa. Populasi pada penelitian ini terdapat 839 lansia, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode purposive sampling, responden berjumlah 55 lansia. Pengumpulan data untuk mengetahui frekuensi konsumsi pangan,

keanekaragaman konsumsi pangan kuisioner SQ-FFQ (Semi quantitative food frequency quiztionere), kuisioner DSS (Dietery Diversity skor) dan foto buku makanan, sedangkan untuk mengetahui tingkat stress menggunakan kuisioner PSS (Parceived stress scale) dan Hipertensi menggunakan data Tensimeter/sphygmomanometer yang akan di lakakukan pengecekan di posyandu lansia. Uji analisis data menggunakan Uji Gamma.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Pekerjaan.

Distribusi frekuensi karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin, usia dan pekerjaan di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lansia Menurut Jenis Kelamin, Usia dan Pekerjaan.

Karakteristik Responden	(n)	(%)
Jenis kelamin		
Laki laki	18	32.7
Perempuan	37	67.3
Usia		
55-60 tahun	31	58.4
60-70 tahun	24	43.6
Pekerjaan		
Petani	25	45.5
Pedagang	5	9.1
IRT	15	27.3
Buruh	10	18.2

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.1 di ketahui bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 (67.3%), responden dengan usia 55-60 sebanyak 31 (58.4%), dan responden sebagian besar bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 25 (45.5).

b. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Hipertensi pada Lansia

Distribusi frekuensi hipertensi pada lansia di pekan Sumber Agung yang di gambarkan dalam penelitian ini dapat di lihat dari tabel 4.2

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hipertensi pada Lansia.

Hipertensi	(n)	(%)
Hipertensi Stage II	13	23.6
Hipertensi Stage I	20	36.4
Prahipertensi	7	12.7
Normal	15	27.3
Jumlah	55	100.0

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 55 responden di temukan sebanyak 13 (23.6) dengan hipertensi stage II, responden sebanyak 20 (36.4%) dengan hipertensi stage I, responden sebanyak 7 (12.7%) dengan prahipertensi, dan responden sebanyak 15 (27.3%) normal.

2. Distribusi Frekuensi Frekuensi Konsumsi Pangan

Distribusi frekuensi Frekuensi konsumsi pangan selama 1 bulan pada lansia di pekan Sumber Agung yang di gambarkan dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Pangan pada Lansia.

Frekuensi Konsumsi Pangan	(n)	(%)
Kurang	13	23.6
Cukup	36	87.3
Baik	7	12.7
Jumlah	55	100.0

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui dari 55 responden di temukan frekuensi konsumsi pangan responden sebanyak 13 (23.6%) dengan frekuensi konsumsi pangan kurang, responden sebanyak 36 (87.3%) dengan frekuensi konsumsi pangan sedang, dan responden sebanyak 7 (12.7%) dengan frekuensi konsumsi pangan baik.

3. Distribusi Frekuensi Keanekaragaman Konsumsi Pangan

Distribusi frekuensi Keanekaragaman konsumsi pangan pada lansia yang di gambarkan dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.4

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keanekaragaman Konsumsi Pangan pada Lansia.

Keanekaragaman Konsumsi Pangan	(n)	(%)
Tidak Beragam	30	54.5
Beragam	25	45.5
Jumlah	55	100.0

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui dari 55 responden di temukan dengan konsumsi pangan yang tidak beragam sebanyak 30 (54.5%) dan ada sebanyak 25 (45.5%) dengan konsumsi pangan yang beragam.

4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Lansia

c. Analisis Bivariat

1. Hubungan Frekuensi Konsumsi Pangan dengan Hipertensi

Hasil penelitian didapat tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi pangan dengan hipertensi, dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hubungan Frekuensi Konsumsi Pangan dengan Hipertensi

Frekuensi konsumsi pangan	Hipertensi										P-Value
	Stage II		Stage I		Prahipertensi		Normal		Total		
	n	(%)	N	(%)	n	(%)	n	(%)	N	(%)	
Kurang	6	10,9%	6	10,9%	1	1,8%	0	0%	13	23,6%	0,005
Cukup	5	9,1%	13	23,6%	6	10,9%	11	20%	35	63,6%	
Baik	2	3,6%	1	1,8%	0	0%	4	7,27%	7	12,7%	
Total	13	23,6%	20	36,3%	7	17,7%	15	27,7%	55	100%	

Sumber: Data primer,2024

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui dari 55 responden dengan frekuensi konsumsi pangan kurang sebanyak 6 (10,9%) dengan hipertensi Stage II, dan ada sebanyak 6 (10,9%) dengan hipertensi Stage I. Responden dengan frekuensi konsumsi pangan cukup sebanyak 5 (9,1%) dengan hipertensi Stage II, dan sebanyak 13 (23,6%) memiliki hipertensi derajat I. Sedangkan responden dengan frekuensi konsumsi pangan baik sebanyak 2 (3,6%) dengan hipertensi Stage II, dan ada sebanyak 1 (1,8%) memiliki hipertensi Stage t I. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji gamma di

Distribusi frekuensi Tingkat stress pada lansia yang di gambarkan dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress pada Lansia

Tingkat Stress	(n)	(%)
Stres	26	47.3
Sedang	17	30.9
Tidak Stres	12	21.8
Jumlah	55	100.0

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui dari 55 responden di temukan bahwa Tingkat stress pada responden sebanyak 26 (47.3%) dengan kategori stress, responden sebanyak 17 (30.9%) dengan kategori sedang, dan reponden sebanyak 12 (21%) dengan kategori tidak stres.

deroleh $p=0,005$ (p -value lebih kecil dari $p>0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi pangan dengan hipertensi pada lansia.

2. Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian didapat ada hubungan yang signifikan antara keanekaragaman konsumsi pangan dengan hipertensi dapat dilihat pada tabel 7

Tabel 7 Hubungan KeanekaragamanKonsumsi Pangan dengan Hipertensi pada Lansia.

Keanekaragaman Konsumsi Pangan	Hipertensi										p- value
	Stage II		Stage I		Prahipertensi		Normal		Total		
	N	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Tidak beragam	11	20%	12	21,8%	4	7,27%	3	5,45%	30	54,5%	0,001
Beragam	2	3,6%	8	14,4%	3	5,45%	12	21,8%	25	45,5%	
Total	13	23,6%	20	6,3%	7	12,7	15	27,7%	55	100%	

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui dari 55 responden di temukan dengan frekuensi konsumsi pangan yang tidak beragam sebanyak 11 (20%) dengan hipertensi Stage II dan sebanyak 12 (21,8%) dengan hipertensi Stage I. Sedangkan responden dengan frekuensi konsumsi pangan yang beragam sebanyak 2 (3,6%) responden dengan hipertensi Stage II, dan ada sebanyak 8 (14,5%) responden dengan hipertensi Stage I. hasil uji statistic dengan menguunakan uji gamma di peroleh nilai $p=0,001$ (p -value lebih kecil dari $p<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan keanekaragaman konsumsi pangan dengan hipertensi pada lansia.

3. Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi Pada Lansia

Tingkat Stres	Hipertensi										p- Value
	Stage II		Stage I		Prahipertensi		Normal		Total		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Stres	11	20%	10	18,1%	3	5,45%	2	3,6%	26	47,7%	0,001
Sedang	1	1,8%	7	12,7%	3	5,45%	6	10,9%	17	30,9%	
Tidak stress	1	1,8%	3	5,45	1	1,8%	7	12,7%	12	21,8%	
Total	13	23,6%	20	36,6%	7	12,7%	15	27,7%	55	100%	

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui dai 55 responden dengan kategori stres sebanyak 11 (20%) dengan hipertensi Stage II dan ada sebanyak 10 (18,1%) denagan hipertensi Stage I. Responden yang megalami tigtak stres dengan kategori sedang sebanyak 1 (1,8%) dengan hipertensi Stage II da nada sebanyak 7 (12,7%) memiliki hipertensi Stage I. Sedangkan responden dengan kategori tidak stress sebanyak 1 (1,8%) memiliki hipertensi Stage II da nada sebanyak 3 (5,4%) memilki hipertensi Stage I. hasil uji statistik dengan menggunakan uji gamma di peroleh $p=0,001$

(p -value lebih kecil dari $p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan hipertensi pada lansia.

PEMBAHASAN

a. Hubungan Frekuensi Konsumsi Pangan Dengan Hipertensi

Hasil penellitian Hubungan Frkuensi Konsumsi Pangan dengan Hipertensi dari 55 responden dengan nilai $p=0,005$ ($<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan frekuensi konsumsi pangan dengan hipertensi pada lansia di pekon Sumber Agun Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati Dkk (2022) hasil penelitian pola makan berdasarkan frekuensi menurut faktor penengah dengan tekana darah memiliki nilai $p=0,003$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan berdasarkan frekuensi makan dengan tekanan darah (Rahmawati et al., 2022)

Pola makan merupakan permasalahan yang serius yang dapat mengganggu kesehatan dan aktifitas sehari-hari. Pola makan yang kurang sehat pada lansia dapat memicu terjadinya hipertensi. Pola makan yang kurang dapat disebabkan karena adanya penurunan selera makan pada lansia, kemampuan mencerna makanan yang juga berkurang serta kurangnya peran keluarga dalam penyediaan menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Rahmawati et al., 2022). Frekuensi konsumsi pangan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makan selingan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2014), dampak dari konsumsi pangan yang tidak teratur dan kekurangan gizi pada usia dewasa dapat menyebabkan terjadinya penyakit kronis yaitu kegemukan, penyakit jantung, pembuluh darah pecah, hipertensi dan stroke.

Dari hasil observasi peneliti menyatakan bahwa faktor frekuensi konsumsi pangan pada lansia di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambara mempunyai frekuensi konsumsi pangan yang kurang baik, disebabkan karena responden banyak yang hanya tinggal sendiri tanpa di dampingi oleh anggota keluarga yang menyebabkan lansia mengalami kesulitan dalam mendapatkan, mengolah bahan makanan dan disebabkan oleh penurunan nafsu makan pada lansia, karena berkurangnya kesehatan gigi dan mulut, seperti berkurangnya jumlah gigi, juga dapat meningkatkan resiko kesulitan menelan yang menyebabkan perubahan preferensi makan dan malas makan.

b. Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Dengan Hipertensi

Hasil penelitian Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Dengan Hipertensi dari 55 responden dengan nilai $p=0,001$ ($<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara keanekaragaman konsumsi pangan dengan hipertensi pada lansia di pekon

Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sonavel Dkk (2024) Hasil penelitian ini dengan nilai $p=0,044$ ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi beranekaragam pangan dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas BengkUNET Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat.

Pola makan yang tidak sehat yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan tidak memperhatikan jenis dan bahannya, maka dapat memicu kegemukan yang berakibat pada penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan otot jantung harus lebih keras memompa darah. Pola makan melalui kebiasaan mengonsumsi makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan, makanan yang beranekaragam terdiri dari masing-masing golongan pangan yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan (Sonavel et al., 2024). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa diketahui bahwa lansia jarang mengonsumsi lauk hewani dan buah-buahan, yang disebabkan oleh kurangnya pendapatan pada lansia dan juga peran keluarga yang menyediakan bahan pangan untuk dikonsumsi.

Dari hasil observasi peneliti menyatakan bahwa mengonsumsi pangan yang beranekaragam sangat penting karena mengandung zat gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh manusia. Masyarakat di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa sebanyak 30 (54.5%) mengonsumsi pangan yang tidak beragam. Lansia di Pekon Sumber Agung masih sedikit yang mengonsumsi lauk hewani dan buah-buahan. Yang paling banyak dikonsumsi oleh lansia di Pekon Sumber Agung yaitu makanan pokok (beras, ubi jalar) karena sebagian lansia bekerja sebagai petani padi dan lansia banyak yang menanam ubi di halaman rumah, lauk pauk (tempe, tahu) karena mudah didapatkan dan harga terjangkau, dan sayuran (kangkung, labu siam, kacang panjang, terong) karena sayuran di Pekon Sumber Agung mudah didapatkan dan banyak responden yang menanam sayuran sendiri di kebun.

c. Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi

Dari hasil penelitian Hubungan Keanekaagaman Konsumsi Pangan Dengan Hipertensi dari 55 responden dengan nilai $p=0,001$ ($<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan tingkat stres dengan hipertensi di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amira Dkk (2021) hasil penelitian ini dengan nilai $p=0,028$ ($<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan tingkat stress dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut.

Stres adalah realitas kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindari. Manusia harus selalu menyesuaikan diri dengan kehidupan dunia yang selalu berubah-ubah. Stres bisa dialami siapa saja dari bayi, anak-anak, dan dewasa termasuk lansia. Stress bisa memicu terjadinya penyakit, diantaranya hipertensi (Amira et al., 2021). Stres dapat meningkatkan tekanan darah secara *intermittent* (tidak menentu). Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Pada seseorang yang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan kemudian meningkatkan darah dengan kontraksi arteri (*vaskokonstriksi*) dan peningkatan denyut jantung (Firdaus et al., 2023).

Dari hasil observasi peneliti menyatakan bahwa tingkat stres memiliki keeratan hubungan yang cukup kuat antara tingkat stres dengan hipertensi pada lansia di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu karena sebanyak 26 (47.7%) responden mengalami stres yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti pekerjaannya sebagai petani, karena pupuk susah didapatkan di Pekon Sumber Agung sehingga banyak petani yang bersaing dengan petani lain untuk mendapatkan pupuk, dan untuk ibu rumah tangga kebanyakan disebabkan oleh masalah rumah tangga, seperti masalah ekonomi dan mengurus cucu yang menyebabkan psikis terganggu sehingga lansia mengalami stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada Hubungan Frekuensi Konsumsi Pangan, Keanekaragaman Konsumsi Pangan dan Tingkat Stress dengan Hipertensi, pada lansia di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa berdasarkan uji statistik

menggunakan uji gamma ditunjukkan dengan nilai $p=0,005$.

Disarankan untuk lebih menggali informasi dan membahas lebih luas lagi untuk membahas terkait pola makan pada lansia, dan kecukupan asupan lansia, supaya penelitian lebih baik lagi untuk peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21.
2. Astri, Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang. *Nursing News*, 3(1), 348–357.
3. Firdaus, I., Sulityoningsih, H., Ain Nur Rohmah, R., Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta, F., Ilmu Kesehatan, F., & Duta Bangsa, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Makan Dan Pola Aktivitas Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*, 2015, 2023.
4. Kemenkes, 2018. *Klasifikasi Hipertensi*, s.l.: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Kemenkes, R. I. (2014) 'Pedoman gizi seimbang', Jakarta: Kemenkes RI.
6. utri iskandiya, et al. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indikos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (3), 58–64
7. Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531.
<https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
8. Rahmawati, T., Marfuah, D., & Winanti, T. G. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 26–32.
<https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i1.577>

9. World Health Organization, Hypertension (2021) dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
10. World Health Organization, Hypertension (2023) dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
11. World Health Organization. 2013. A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva: WHO