



Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan dan *Selfcare* Pada Pola Makan Lansia Hipertensi

Pipit Festi Wiliyanarti¹, Lusinta Dwi Kurniawati², Gita Marini³

¹⁻³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI

Korespondensi:
pipitfesti@fik.um-surabaya.ac.id

Keywords:
Family, Knowledge, Selfcare, Elderly, Hypertension

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is risk for the elderly. The inability of the elderly to perform self care has an impact on health status. Self care in improper food management in the elderly with hypertension is the focus of attention to maintain the quality of life of the elderly. Family and elderly knowledge will be related to the implementation of self care elderly hypertension. This study aims to analyze the characteristics of the family (income, family assistance), knowledge and self care of the hypertension elderly diet at the medokan ayu community health center in surabaya. This research uses correlational analytic design with the cross sectional approach. The population in this study is the elderly hypertension at the medokan ayu community health center in surabaya. The sampling technique used was simple random sampling so as to obtain 44 elderly into the sample in this study. The independent variable is family characteristics (family income, and family assistance) as well as knowledge about eating patterns. The dependent variable is selfcare on a diet. Data were collected using a questionnaire sheet and then analyzed using the spearman rank and chi-square with a significant level <0.05. The results showed there was a relationship between family characteristics (income with a significance value of 0.04, family assistance with a significance value of 0.02, while the knowledge of the elderly with self care in the elderly hypertension diet significance value of 0.03. Elderly with hypertension requires assistance in self care

Pendahuluan

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 keatas. Penyakit pada lansia sering berbeda dengan dewasa muda, karena penyakit pada lansia merupakan gabungan dari kelainan-kelainan yang ditimbulkan oleh penyakit dan proses menua. Salah satu yang paling sering dialami lansia yaitu penyakit hipertensi (World Health Organization, 2016).

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri, dikatakan normal jika angka sistolik menunjukkan angka 100-140 mmHg sedangkan diastolik dikatakan normal jika berada pada angka 60-90 mmHg. Hal yang dapat menjadi penyebab dari hipertensi adalah pola makan dengan mengkonsumsi makan makanan yang tidak seimbang (Yanita, 2017). Penerapan pola makan atau diet yang sehat pada penderita hipertensi memerlukan pengetahuan tentang diet hipertensi, baik bagi para penderita hipertensi maupun keluarga yang bertanggung jawab menyiapkan makanan untuk penderita hipertensi. Pengetahuan tentang diet hipertensi bisa diperoleh secara formal ataupun non formal. Salah satu faktor resiko yang dapat dikendalikan yang bisa menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola makan.

Pola makan merupakan suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Pola makan pada lansia hipertensi harus dijaga dengan baik, makanan yang baik dikonsumsi oleh lansia yang menderita hipertensi yaitu makan makanan tidak banyak mengandung natrium yang tinggi salah satunya yaitu (garam dapur), menghindari makanan yang berlemak (seperti jeroan, daging, susu, keju), perbanyak konsumsi makanan tinggi serat (seperti sayur dan buah), konsumsi makanan yang mengandung kalium (seperti kacang-kacangan, pisang, belimbing), makanan yang mengandung magnesium (seperti kentang, kacang-kacangan), makanan yang mengandung kalsium (seperti susu rendah lemak, agar-agar laut), makanan yang mengandung isoflavon (seperti kedelai dan olahannya seperti tempe dan susu soya), hindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein (Yanita, 2017). Pada lansia kondisi tubuh akan semakin mengalami penurunan dan banyak keluhan yang terjadi. Lansia lebih rentan terkena

penyakit, karena dengan semakin bertambahnya usia maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Kebutuhan pola makan pada lansia yang tidak seimbang sehingga lansia bisa mengalami penurunan kondisi fisik. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan pada lansia yang menderita hipertensi yaitu dengan cara *Self Care* (Perawatan Diri) pada lansia itu sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ginting (2006) yang menyatakan bahwa pengetahuan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kepatuhan pada diet hipertensi. Pada penelitian ini lansia yang memiliki pengetahuan yang lebih baik patuh menjalankan diet hipertensi. Keputusan penderita hipertensi melakukan diet hipertensi juga akan semakin baik jika pengetahuannya tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika pengetahuan penderita rendah, maka keputusan penderita hipertensi untuk patuh melakukan diet hipertensi juga akan berkurang.

Menurut WHO dan the *International Society of Hypertension* (ISH) tahun 2016, saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dimana 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Tujuh dari setiap 10 penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat. Menurut AHA (*American Heart Association*) tahun 2015 di Amerika, tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi. Semua orang yang mengidap hipertensi hanya satu dari pertiganya yang mengetahui keadaan dan hanya 61% medikasi. Di Indonesia hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni 6,7% dari populasi kematian pada semua umur. Di Indonesia masalah hipertensi cenderung meningkat. Prevalensi di perkotaan 39,9% (37,0% - 45,8%) dan di pedesaan 44,1 (36,2% - 51,7%) (Setiawan, 2016).

Hasil penelitian di 15 Kabupaten atau Kota di Indonesia memberikan fenomena 17,7% kematian disebabkan oleh Stroke dan 10,0% kematian disebabkan oleh *Ischaemic Heart Disease*. Dua penyakit penyebab kematian teratas ini adalah hipertensi (RISKESDAS, 2016). Menurut data Kemenkes RI 2016 di Indonesia prevalensi Hipertensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia ≥ 75 tahun. Di Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2%. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun yaitu 62,4%. Prevalensi hipertensi di kota Surabaya mencapai 22,0% (BPPK Kemenkes, 2016).

Metode

Design penelitian ini korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya pada tanggal 17 Juni 2019 – 29 Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya dengan jumlah 50 lansia. Dengan sampel 44 lansia. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu Probability sampling dengan menggunakan teknik sampling yaitu Simple Random Sampling. Variabel dependen dalam penelitian adalah karakteristik keluarga, pengetahuan tentang pola makan lansia sedangkan variabel independen nya adalah self care pada pola makan. Analisa bivariate ini digunakan untuk mengetahui hubungan karakteristik keluarga (penghasilan , tipe keluarga, pendampingan keluarga) pengetahuan dan self care pada pola makan lansia hipertensi dengan alat bantu system computer. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data menggunakan Kuesiener tertutup. Kuesiener Penghasilan di dalam 3 kategori (1: kurang dari Rp. 750.000,- ; kode 2 : ≥750 000 sd 1.500.000; kode 3 > Rp.1500.000,-. Sedangkan Pendampingan keluarga dikategorikan dalam 2 kategori 1 (tanpa pendampingan 2; dengan pendampingan). Pengetahuan lansia terdiri dari 10 pertanyaan tentang pengelolaan makanan dikategorikan kedalam 3 kategori (1: Pengetahuan kurang, 2: pengetahuan cukup dan 3 : pengetahuan Baik) Variabel Sefft Care terdiri dari 10 pertanyaan dengan 3 kategori (kategori 1 ; kurang ; kategori 2 cukup dan kategori 3 ; Baik). Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa data Spearman Rank (Rho) untuk variabel pengetahuan dan penghasilan sedangkan untuk pendampingan keluarga menggunakan uji Chi-square.

Hasil

1. Karakteristik Responden menurut Umur

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Lansia di Poli Lansia Puskesmas Medokan Ayu Surabaya Pada Bulan Juni 2019

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60-64	14	31,8
65-69	25	56,8
70-74	2	4,5
75-79	1	2,3
80-84	1	2,3
85-89	1	0
Total	44	100

Sumber : Data Primer Bulan Juni (2019)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 44 orang responden diketahui sebagian besarnya yaitu 25

orang berusia 65-69 tahun (56,8%) dan sebagian kecilnya yaitu 1 orang berusia 75-89 (2,3%).

2. Karakteristik Responden menurut Penghasilan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Lansia di Poli Lansia Puskesmas Medokan Ayu Surabaya Pada Bula Juni 2019

Penghasilan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≥Rp. 1.500.000	15	36,4
750.000-<Rp. 1.500.000	13	29,5
Tidak tentu (≤ 750.000)	15	36,4
Total	44	100

Sumber : Data Primer Bulan Juni (2019)

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 44 responden diketahui sebagian besarnya yaitu 15 orang berpenghasilan >Rp. 1.500.000 (36,4%) .

3. Karakteristik Responden menurut pendampingan keluarga

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama di Poli Lansia Puskesmas Medokan Ayu Surabaya Pada Bulan Juni 2019

Pendampingan keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada	11	25
Dengan pendampingan	33	75
Total	44	100

Sumber : Data Primer Bulan Juni (2019)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 44 responden diketahui sebagian besarnya yaitu 33 orang Tinggal bersama anak (75%) dan mendapatkan pendampingan dalam perawatan pola makan hipertensi

4. .Karakteristik Responden pada pengetahuan lansia tentang pola maka

Tabel 4 Berdasarkan Pengetahuan Lansia Tentang Pola Makan di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya Pada Bulan Juni 2019

Pengetahuan Lansia Tentang Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	26	59,1
Cukup	9	20,5
Kurang	26	20,5
Total	44	100

Sumber : Data Primer Bulan Juni (2019)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang pola makan didapatkan hasil 26 pasien berpengetahuan baik (59,1 %)

5. Identifikasi *Self care* pola makan Lansia

Tabel 5 Berdasarkan *Self care* Lansia Pada Pola Makan di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya Pada Bulan Juni 2019

<i>Self Care</i> Lansia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	10	22,7
Cukup	9	20,5
Kurang	25	56,8
Total	44	100

Sumber : Data Primer Bulan Juni (2019)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa *Self care* lansia pada pola makan didapatkan hasil 10 pasien *self care* baik (22,7%), dan 25 pasien *self care* kurang (56,8%).

6. Analisis hubungan pengetahuan dengan *Self Care* pada pola makan

Tabel 6. Cross tabulasi Pengetahuan dan *self care* pada lansia di Puskesmas Medoan Ayu

<i>Self Care</i>	Pengetahuan							
	Kurang		Cukup		Baik		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Kurang	18	72	5	55,6	3	30	26	59,1
Cukup	3	12	3	33,3	3	30	9	20,5
Baik	4	16	1	11,1	4	40	9	20,5
Jumlah	25	100	9	100	10	100	44	100

Korelasi Spearman Rank $\rho = 0,03 < \alpha 0,05$

Sumber : Data Primer Bulan Juni (2019)

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 44 responden. Hasil uji korelasi *Spearman Rank* $\rho = 0,03 < \alpha 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *selfcare* pada pola makan lansia penderita hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya.

7. Analisis hubungan penghasilan dengan *Self Care* pada pola makan

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 44 responden. Hasil uji korelasi *Chisquere* $\rho = 0,02 < \alpha 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penghasilan keluarga dengan *selfcare* pada pola makan lansia penderita hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya.

Tabel 7. Cross tabulasi Penghasilan dan *self care* pada lansia di Puskesmas Medoan Ayu

<i>Self Care</i>	Penghasilan							
	Tidak tentu atau < Rp. 750.000		≥ Rp. 750.000 s.d 1500.000		≥ Rp. 1500.000		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Kurang	10	66,7	10	76,9	5	31,3	25	56,8
Cukup	2	13,3	3	23,1	4	25	9	20,5
Baik	3	20	0	-	7	43,7	10	22,7
Jumlah	15	100	13	100	16	100	44	100

Korelasi Spearman Rank $\rho = 0,04 < \alpha 0,05$

8. Analisis hubungan pendampingan keluarga dengan *Self Care* pada pola makan

Tabel 8. Cross Tabulasi Pendampingan dan *self care* lansia dalam pengelolaan Makan.

<i>Self care</i>	Pendampingan Keluarga					
	Pendampingan		Tanpa pendampingan Keluarga		Total	
Kurang	15	45,5	10	90,9	25	56,8
Cukup	8	24,2	1	0,09	9	20,5
Baik	10	30,3	0	-	10	22,7
Jumlah	33	100	11	100	44	100

Korelasi Chisquere $\rho = 0,02 < \alpha 0,05$

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 44 responden. Hasil uji korelasi *Chisquere* $\rho = 0,02 < \alpha 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pendampingan keluarga dengan *selfcare* pada pola makan lansia penderita hipertensi di Puskesmas

Pembahasan

1. **Karakteristik Keluarga Lansia penderita Hipertensi di Puskesmas Medoan Ayu Surabaya**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besarnya lanjut usia di wilayah Puskesmas Medoan Ayu yaitu 25 orang berusia 65-69 tahun (56,8%), sebagian besar berpendidikan SMA (40,9%). Penghasilan lansia sebagian besarnya yaitu 29 orang yaitu \geq Rp. 1.500.000 (65,9%) dan sebagian besarnya yaitu 30 orang Tinggal bersama anak dan anak melkaukan pendampingan dalam perawatan diri lansia dalam pengaturan pola makan (68,2%) .

Umur berkaitan dengan kejadian penyakit Hipertensi. Makin perusia makan makin berisiko terkenan penyakit Hipertensi. Sedangkan prevalensi di usia lanjut cukup tinggi sekitar 40% sampai dengan 50%, bahkan sampao 60% (Festi, 2018). Pendapa-

tan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kcenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011).

Kondisi fisik lansia yang mengalami penurunan fisik akan berdampak pada aktifitas lansia sehari-hari. Pada umumnya lansia membutuhkan pendampingan dalam menyiapkan makanan sehari-hari. Keterbatasan yang dialami tanpa pendampingan akan menimbulkan masalah kesehatan (Festi, 2018).

2. Mengidentifikasi Pengetahuan Tentang Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang pola makan yaitu 26 lansia berpengetahuan baik (27,3%). Berdasarkan teori, kurangnya pengetahuan dapat memungkinkan seseorang sulit untuk membentuk perilaku dikarenakan pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang yang dipengaruhi oleh proses pembelajaran (Notoatmodjo, 2010). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih melekat daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pada penelitian ini ada hubungan antara pengetahuan lansia dengan pola makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Sandra (2017) yang menyatakan bahwa pengetahuan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap perilaku pola makan pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil wawancara pada kategori pengetahuan kurang sejumlah lansia yang berpengetahuan kurang tentang pola makan hipertensi. Lansia yang berpengetahuan baik sebagian besar berpendidikan SMA, beberapa lansia memiliki banyak pengalaman mengikuti penyuluhan yang diadakan RW dan mengikuti beberapa perkumpulan seperti PKK, Pengajian rutin. Beberapa faktor yang menyebabkan lansia kurang pengetahuan karena kurangnya hubungan sosial dengan orang lain. Sebagian lansia yang berpengetahuan kurang tersebut, tidak mengikuti perkumpulan yang diadakan karena adanya keterbatasan lansia dalam aktif dalam kegiatan di masyarakat.

3. Mengidentifikasi Self Care Pada Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self care* lansia pada pola makan yaitu sebagian besar 25 lan-

sia memiliki *self care* kurang (56,8%). Secara teori, *self care* merupakan wujud perilaku seseorang dalam menjaga kehidupan, kesehatan, perkembangan dan kehidupan di sekitarnya (Baker & Denyes, 2008). Beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Care* yaitu usia, jenis kelamin, tahap perkembangan, tingkat kesehatan, pola hidup, sistem pelayanan kesehatan, sistem keluarga dan lingkungan eksternal (Alligood & Tomey, 2006). Beberapa macam perawatan diri (*Self care*) hipertensi yang harus diketahui oleh lansia yaitu tentang pengobatan, menjaga pola makan, berhenti merokok, aktivitas fisik.

Self Care menurut Cornnwel & White (2009) menyatakan bahwa kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan kehidupan dan juga memulihkan kesehatan serta kesejahteraan. Perawatan diri lansia hipertensi merupakan suatu kebutuhan sehingga lansia dapat tetap stabil status kesehatannya dan bahkan terhindari dari komplikasi hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa dengan *self care* lansia yang baik, dapat dikatakan lansia sadar harus selalu menjaga kesehatannya. Hasil penelitian menunjukkan *self care* dalam pola makan sebagian besar kurang hal ini dapat dikatakan bahwa lansia dengan hipertensi di puskesmas Medokan Ayu kesadaran kurang dalam menjaga kesehatannya, sehingga perlu pendampingan keluarga dan tenaga kesehatan.

4. Analisis Hubungan penghasilan, pendampingan, dengan Self Care Pada Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya

Berdasarkan Hasil penelitian diketahui. Hasil uji korelasi *penghasilan dan selfcare menggunakan uji Spearman Rank* $\rho = 0,04 < \alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penghasilan keluarga dengan *selfcare* pada pola makan lansia penderita hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya. Sedangkan. Hasil uji korelasi *Chisquere* $\rho = 0,02 < \alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pendampingan keluarga dengan *selfcare* pada pola makan lansia penderita hipertensi di Puskesmas. Hasil cross tabulasi diketahui lansia yang memiliki penghasilan kurang, diketahui *self care* juga kurang dengan jumlah 10 lansia (72%). Sedangkan lansia dengan penghasilan baik namun *self care* nya kurang 5 orang.

Lansia dengan penghasilan tinggi berpotensi mampu mengatur pola makan disebabkan pemilihan dan ketersediaan makan dirumah juga berkaitan dengan kemampuan lansia merawat diri dalam hal manajemen dietnya. Lansia yang hidup sendiri dikatakan dalam penyiapan makanan kurang memenuhi kriteria. Lansia lebih cenderung apa adanya dalam mengkonsumsi makanan. Pendampingan pada lansia yang diberikan keluarga antara lain yaitu terkait pemilihan bahan makanan, cara memasak makanan. Ketidaktahuan lansia dalam menyiapkan makanan sehat terutama sesuai dengan diet Hipertensi menjadi peluang pasien kurang mampu menstabilkan tekanan darahnya (Festi, 2018).

5. Analisis Hubungan Pengetahuan dengan *Self Care* Pada Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 4.12 ada hubungan antara pengetahuan dengan *self care* pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya menggunakan uji *Spearman Rank* menggunakan SPSS versi 17 dengan ρ - Value $0,03 > \alpha$ $0,05$, Artinya, menunjukkan adanya hubungan Pengetahuan Dengan *Selfcare* Pada Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Soon (2014) yang mana ada nya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perawatan diri pada pola makan kalangan wanita tua di Korea. Hasil ini menunjukkan bahwa wanita tua yang memiliki pengetahuan baik cenderung dapat melakukan perawatan diri dengan baik.

Sumadi (2011), menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan responden mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya responden untuk mengendalikan hipertensi yang dideritanya terutama masalah diet hipertensi. Penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan Andri, (2015) mengatakan bahwa Pengetahuan pada pola makan lansia hipertensi dengan hasil kurang sebanyak 21 lansia (84%) dan *Self Care* pada lansia hipertensi dengan hasil kurang sebanyak 16 lansia (64%). Dari hasil yang didapatkan pada kategori pengetahuan menunjukkan bahwa pengetahuan lansia hipertensi tentang pola makan kurang 22 lansia (50%) beberapa faktor yang menyebabkan lansia kurang pengetahuan karena kurangnya hubungan sosial dengan orang lain. Sebagian lansia yang berpengetahuan kurang tersebut, tidak mengikuti perkumpulan yang diadakan karena faktor usia lansia. Sedangkan *Self Care* pada pola makan lansia hipertensi menunjukkan hasil kurang 24 lansia (54,5%) faktor yang menyebabkan lansia memiliki *self care* yang kurang karena lansia tersebut tinggal sendiri dan tidak tinggal dengan anak-anaknya, dalam arti lansia tersebut mengetahui makanan manakah yang baik untuk dikonsumsi dan makanan yang tidak baik untuk dikonsumsi selain itu, lansia juga kurang mempunyai jiwa sosial yang baik dengan orang lain. Lansia-lansia tersebut hanya dirumah dan memanfaatkan waktu luangnya untuk tidur, tidak dimanfaatkan untuk berkumpul dengan tetangga. yang artinya, ada hubungan pengetahuan dengan *self care* pada pola makan lansia penderita hipertensi.

Kesimpulan

Hasil kesimpulan dalam penelitian ini dapat dinyatakan bahwa ada hubungan penghasilan, pendampingan keluarga serta pengetahuan dengan *self care* pada pola makan lansia penderita hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya

Daftar Pustaka

- Ali Khomsan. 2016. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Alligood, M. R. and Tomey, A. M. 2006. Nursing Theorists and Their Work. 6th ed. Missouri : Mosby
- Arikunto, S. 2014 . Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta
- Baker.L.K., & Denyes M. J. 2008. Predictors of Self Care in Adolescents with Cystic Fibrosis: A Test of Orem's Theories of Self Care and Self Care Deficit. Journal of Pediatric Nursing, 23 (1), 37-48
- Cornwell, E.Y & Waite, L.J (2009) Networks and Support In Disease Management; Social An Examination of Hypertention Among Older Adults. New York, Cornell University
- Dalimartha S, Purnama BT, Sutarina N, etc. 2008. Care Your Self Hypertension. Depok : Penebar Plus
- Depkes RI. 2006. Pedoman Pelatihan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta : Depkes
- Depkes RI. 2009. Pedoman Penyelenggaraan Makanan di Lembaga Pemasarakatan dan Runtan. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depkes RI. 2013. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta : Direktorat Jendral Bina Gizi Ibu dan Anak
- Depkes RI. Pedoman Umum Gizi Seimbang Tahun 2014. Depkes RI
- Fatmah. 2010. Gizi Lanjut Usia. Jakarta : Erlangga
- Festi, P. 2018. Buku Ajar Gizi Dan Diet. Surabaya : UMSurabaya Publishing
- Festi, P . 2018. Buku Ajar LANSIA "Lanjut Usia, Perspektif dan Masalah". Surabaya : UMSurabaya Publishing
- Hidayat, A.A. 2014. Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A.A. 2010. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. Jakarta: HealthBooks
- Inda , Nur. 2018. Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Indonesian Journal for Health Sciences Vol.02, No.01, Maret 2018, Hal 7-18 ISSN 2549-2721 (Print), ISSN 2549-2748 (Online)
- Kementrian Kesehatan RI. 2012. Pedoman Pelayanan

- Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta : Kemenkes
- Lestari, I.G, Isnaini., M., (2018) Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Lansia yang mengalami Hipertensi. *Indonesia journal For Health Science*. Vol.02. No.01
- Meiner, Sue E, dan Arnette G. Luekenotte. 2006. *Gerontologic Nursing*(3th ed). Philadelphia : Mosby Elvier
- Meiner, Sue. E. 2011. *Geriatric Nursing* (4th). Philadelphia : Mosby Elvier
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. 2016. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Soon, Geum, Shin, and Seung Hee Lee. 2014. *Correlates of Self-Care Behaviors among Low-Income Elderly Women with Hypertension in South Korea* DOI: 10.1111/1552-6909.12265
- Suhardjo. 2009. *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Wade, L. G. 2016. *Organic Chemistry*. Sixth edition. New Jersey : Person Education International
- Yanita. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta : Tim Bumi Medika
- Heriyadi, Kartini, Teuku. 2017. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan* Knowledge, Attitude, and Behavior about Hypertension Diet among Elderly in South Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan* (2017) 6:1 ISSN: 2338-6371, e-ISSN 2550-018X