

**POLA MAKAN DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
(STUDI FENOMENOLOGI DI DESA SEMBUNG)**



SKRIPSI

**Oleh :
LUH AYU VISWA PREDANITI DHARMA**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**POLA MAKAN DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
(STUDI FENOMENOLOGI DI DESA SEMBUNG)**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**LUH AYU VISWA PREDANITI DHARMA
NIM. C1122055**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

POLA MAKAN DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA (STUDI
FENOMENOLOGI DI DESA SEMBUNG)

Di Ajukan Oleh :

LUH AYU VISWA PREDANITI DHARMA

NIM. C1122055

Mangupura, 18 Mei 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr.Ns. Putu Wira Kusuma Putra,S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0807068702

Pembimbing II



I Gede Wirajawa,SE,MM.,Ak
NIDN. 0821099001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya,S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 04 Juni 2026

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Dr. dr. Ni Putu Mirah Lydiawati, MM., AAK
NIDK. 8996610021

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0807068702

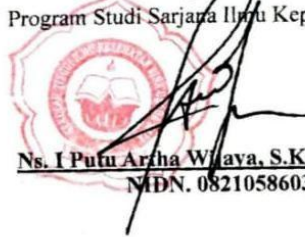
Anggota Penguji



I Gede Wirajaya, S.E., MM., Ak
NIDN. 0821099001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Archa Wirajaya, S.Kep., M. Kep
NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luh Ayu Viswa Predaniti Dharma

NIM : C1122055

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : Pola Makan dan Tekanan Darah pada Lansia (Studi Fenomenologi di Desa Sembung)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 18 Mei 2026



(Luh Ayu Viswa Predaniti Dharma)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Mei 2026

Luh Ayu Viswa Predaniti Dharma

Pola Makan dan Tekanan Darah Pada Lansia (Studi Fenomenologi di Desa Sembung)

xiv + 46 + 5 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, dan banyak dari mereka tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit ini atau tidak mengelolanya dengan benar. Salah satu hal yang bisa memicu hipertensi pada lansia adalah pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi terlalu banyak garam, lemak jenuh, dan kurang memakan buah serta sayuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan dan tekanan darah pada lansia di desa Sembung. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini sebanyak enam orang dengan riwayat hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan lansia masih belum sesuai dengan anjuran diet untuk penderita hipertensi. Lansia masih sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam dan lemak, makanan gorengan, kerupuk asin, serta memiliki kebiasaan minum kopi dan perilaku kesehatan lansia masih dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah, sehingga diperlukan penyuluhan kesehatan mengenai pola makan sehat serta pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci : Pola Makan; Tekanan Darah; Lansia; Fenomenologi; Hipertensi.

Daftar Pustaka : xxx (2017-2025)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, Mei 2026

Luh Ayu Viswa Predaniti Dharma

Dietary Patterns and Blood Pressure Among the Elderly (A Phenomenological Study in Sembung Village)

xiv + 46 pages + 5 figures + 12 appemdice

ABSTRACT

Hypertension is a common health problem among the elderly, and many of them are unaware that they suffer from this disease or do not manage it properly. One of the factors that can trigger hypertension in older adults is an unhealthy dietary pattern, such as excessive consumption of salt and saturated fat, as well as insufficient intake of fruits and vegetables. This study aimed to explore dietary patterns and blood pressure among the elderly in Sembung Village. The research employed a qualitative design with a phenomenological approach. The informants in this study consisted of six elderly individuals with a history of hypertension who were selected using a purposive sampling technique based on the research criteria. Data collection was carried out through interviews, observations, and documentation. The findings revealed that the dietary patterns of the elderly were still not in accordance with the recommended diet for hypertension patients. The elderly frequently consumed foods high in salt and fat, fried foods, salty crackers, and also had a habit of drinking coffee. In addition, the health behaviors of the elderly could still contribute to increased blood pressure. Therefore, health education regarding healthy dietary patterns and hypertension control among the elderly is necessary.

Keywords : Diet; Blood Pressure; Elderly; Phenomenology; Hypertension.

Bibliography : xxx (2017-2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha- Nya, peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pola Makan dan Tekanan Darah pada Lansia (Studi Fenomenologi di desa Sembung)”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi kriteria penelitian di bidang keperawatan dalam Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. Banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika,MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di STIKES Bina Usada Bali.
2. Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra,S.kep.,M.Kep selaku Pembimbing 1 yang telah memberikan masukan dan bimbingannya selama menyelesaikan penelitian ini.
3. I Gede Wirajaya,SE.,MM selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. I Ketut Sukerta selaku Perbekel desa Sembung, terima kasih yang telah mendukung dan memberikan izin melakukan penelitian di desa Sembung.
5. Seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses

penyusunan penelitian ini.

6. Ni Kadek Dwi Bintang Utami dan teman lainnya, terima kasih telah memberikan dukungan dan masukan selama penyusunan penelitian ini.
7. The author's special and favorite person Zen Chairul Icshan, sebagai partner sejak 2018 saat masih menempuh Pendidikan di bangku SMP. Terima kasih selalu sabar menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya, serta memberikan dukungan dan motivasinya selama 7 tahun ini sehingga penulis berhasil menyelesaikan pendidikan serta skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga segala harapan baik yang telah direncanakan bisa terwujud dikemudian hari.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu per satu yang turut membantu dalam penyusunan penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih.

Peneliti memahami bahwa laporan skripsi ini masih membutuhkan masukan dari banyak pihak untuk meningkatkan dan menyempurnakannya. Harapan peneliti adalah skripsi ini bisa berguna untuk semua pihak. Sebagai penutup, peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, 27 November 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	3
2. Bagi Masyarakat Penderita Hipertensi di Desa Sembung.....	4
3. Bagi Institusi Pendidikan Bina Usaha Bali	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Lansia	7
B. Konsep Hipertensi	9
C. Konsep Pola Makan.....	10
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	13
A. Rancangan Penelitian.....	13
B. Kehadiran Peneliti	14
C. Tempat dan Waktu Penelitian	15
D. Etika Penelitian.....	15
E. Sumber Data	17

1. Informan	17
2. Peristiwa atau aktivitas	18
3. Dokumentasi	18
F. Prosedur Pengumpulan Data	18
1. Prosedur Administrasi	18
2. Prosedur Teknis	19
G. Analisis Data	19
H. Pengecekan Keabsahan Temuan	22
I. Tahap-Tahap Penelitian	23
1. Tahap Pra Lapangan	23
2. Tahap Lapangan	24
BAB IV HASIL PENELITIAN	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Karakteristik Informan Partisipan	28
C. Analisis Tema	29
1. Kondisi Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi	29
2. Pola Makan Lansia Sehari-hari	31
3. Cara Pengelolaan Makanan	33
4. Perilaku Kesehatan Pada Lansia	34
5. Upaya Pengendalian Tekanan Darah	35
BAB V PEMBAHASAN	37
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	37
B. Keterbatasan Penelitian	42
C. Implikasi Penelitian	43
1. Bagi Lansia	43
2. Bagi Keluarga	43
3. Bagi Tenaga Kesehatan	44
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	44
BAB VI PENUTUP	45
A. Simpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

Skema 4.1 Kondisi Kesehatan Lansia dan Hipertensi.....	31
Skema 4.2 Skema Pola Makan Lansia Sehari-hari.....	33
Skema 4. 3 Skema Cara Pengolahan Makanan	34
Skema 4. 4 Perilaku Kesehatan Pada Lansia.....	35
Skema 4.5 Upaya Pengendalian Tekanan Darah	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Model Interaktif Miles dan Huberman	20
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Rekomendasi
- Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Pengumpulan Data
- Lampiran 6 Surat Keterangan Etik
- Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Keterangan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 11 Lembar bimbingan
- Lampiran 12 Jadwal Kegiatan Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Adzani, A., & Artistin, A. R. (2023). Gambaran Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3824–3834.
- Agustina, F., Darussalam, H., Purwanty, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Al Ma, S., & Baturaja, Arif. (2025). Edukasi Dan Monitoring Hipertensi Pada Lansia Melalui Homecare: Pendekatan Berbasis Komunitas. *In Applied Nursing Community Empowerment Journal* (Vol. 1, Number 1).
- Al-Karimiyyah. (2017). Implementasi Media Pembelajaran Dalam Mengembangkan Kognitif Anak Di Ra Al-Manar Lenteng Sumenep (Vol. 05).
- Annisa, D. (2025). Penerapan Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Tekanan Darah Pada Tn.D Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun.
- Dewantara Putri, S., Sutresna, I., Yuliana Rahmat, D., & DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia, P. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Lansia Penderita Hipertensi.
- Dewi, G. A. D. W., Damayanti, E., Prasetya, D. N. A., Laksmi, P. A., & Widnyani, N. M. (2023). Gambaran Pengetahuan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Banjar Kiadan, Desa Pelaga. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 4(4), 831–840.
- Elmiani Sari, H., Ns Friska, M., & Kep Septi Ardianty, M. (2025). Hipertensi : *Non-Pharmacological Approach*.
- Fahlevi Reza. (2023). Gerontologi (Sulung Neila.).
- Ferry Ronaldo, W. (2024). Ronaldo & Winta Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya *The Relationship Between Diet and Blood Pressure in Elderly Hypertension History at UPT Puskesmas Marina Permai Palangka Raya City*. | JKSP, 7(1)
- Gunawan, I. K. E. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Uptd Puskesmas Marga Ii Tahun 2024. In *Jurnal Nawacita Usada* | (Vol. 1, Issue 1).
- Kismanto, J., Pujilestari, A., & Rahardjoputro, R. (2024). Dan Warga Lansia Tentang Kualitas Hidup Di Wilayah Rw 29 Kelurahan Mojosongo Surakarta. (Vol. 2, Issue 1).
- Melizza, N., Dwi Kurnia, A., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi Kopi Dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal*, 8(1), 10–15.

- Nora, R. (2019). Jurnal Abdimas Saintika Penyuluhan Dan Sosialisasi Hipertensi Pada Lansia Di Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat.
- Nurrisa, F., & Hermina, D. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, dan Analisis Data. 02, 793–800.
- Puspasari, D., Trihono, Raza, & Musada, A. (2023). Dalam Angka Tim Penyusun Ski 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putri, H. J., & Murhayati, S. (2025). Metode Pengumpulan Data Kualitatif.
- Rifrizzani, S. P. (2025). Jambura Journal Of Health Science And Research Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pasien Lansia Di Puskesmas Selong The Relationship Between Physical Activity, Sleep Quality, Diet, And Body Mass Index And The Incidence Of Hypertension In Elderly Patients At The Selong Health Center Siti Rugayyah, Bayu Setia, Aulia Mahdaniyati Under The License Cc By-Sa 4.0.
- Riskesdas, T. (2018). Laporan Riskesdas Bali 2018.
- Sri Mulyani, N. (2025). Hubungan Asupan Natrium Dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi (Vol. 17, Number 2).
- Uin, A. R., & Bantasari. (2018). Analisis Data Kualitatif (Vol. 17, Issue 33).
- Umbu Waluwanja, R., & Mahaji Putri, R. (2022). Jurnal Surya Hubungan Pola Makan Dan Kepatuhan Pengobatan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Sumba Timur (Relationship Between Diet And Medication Adherence To The Blood Pressure Of Hypertensive Elderly In East Sumba). 14(02).
- Watung, G. I. V. (2024). Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Modayag. In Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mapalus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon (Vol. 3, Number 1).
- Wiliarisa Prita Purwanti. (2024). Manajemen Hipertensi Dengan Treatment Non-Farmakologi