

## **Program Studi Diploma III Keperawatan**

### **Universitas Bhakti Kencana**

**Tahun 2020**

#### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling banyak di Indonesia pada 2018 ada sebanyak 63.309.620 khusus orang di Indonesia terkena hipertensi dan menyatakan bahwa Jawa Barat merupakan propinsi tertinggi kedua dengan presentase (40,5%) dan yang paling banyak terkena hipertensi di Indonesia adalah lansia. Hipertensi pada lansia mempunyai prevalensi yang tinggi, pada usia diatas 65 tahun di dapatkan antara 60-80%.

Diet hipertensi adalah salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) dan metode penggunaannya secara alami. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yaitu tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia juga merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *studi literatur* yang bersifat deskriptif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dimana teknik penentuan sampel ini semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah pada 5 jurnal yang berkaitan dengan diet hipertensi menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia, dari beberapa jurnal menunjukkan bahwa penyakit hipertensi dapat dicegah dengan diet rendah garam atau diet hipertensi. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa diet hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi. Saran dalam penelitian ini diharapkan lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi dapat melaksanakan diet hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, diet hipertensi, lansia

Daftar pustaka : 2 Buku (2010-2015)

5 Jurnal (2010-2020)

6 Website (2010-2020)

1 Artikel (2010-2020)

## **Diploma III Nursing Study Program**

### **Bhakti Kencana University**

**2020 year**

#### **ABSTRACT**

Hypertension or high blood pressure disease is one of the most common diseases in Indonesia in 2018, there were 63,309,620 typical people in Indonesia affected by hypertension and stated that West Java was the second highest province with a percentage (40.5%) and the most affected hypertension in Indonesia is the elderly. hypertension in the elderly has a high prevalence, at the age above 65 years it is between 60-80%. Hypertension diet is one way to reduce high blood pressure.

Hypertension diet, namely reducing foods high in salt, foods high in saturated fat, preserved foods, and food in cans. Someone who has hypertension if not controlled can be dangerous and at risk of stroke, heart disease and kidney failure. This study aims to determine the description of a hypertensive diet to reduce high blood pressure in the elderly.

This type of research is a descriptive literature study. The sample in this study used purposive sampling where the technique of determining this sample of all members of the population was used as the sample. The sample in this study were 5 journals related to the hypertension diet to reduce high blood pressure in the elderly, from several journals showing that hypertension can be prevented by a low salt diet or a hypertensive diet. Based on this research, it can be concluded that a hypertensive diet can reduce high blood pressure in the elderly who have high blood pressure. Suggestions in this study are expected that the elderly who have high blood pressure can carry out a hypertensive diet.

Key words: hypertension, hypertension diet, elderly

Bibliography: 2 Books (2010-1015)

5 Journals (2010-2020)

6 Websites (2010-2020)

1 Articles (2010-2020)